Nr ISSN 1230-6134
Nr indeksu 348-252

DZIŚ STRONY ZDROWIA

SAMOBADANIE PIERSI. WARTO TO ROBIĆ

GUZY NIE ZAWSZE OZNACZAJĄ ZŁOŚLIWĄ ZMIANĘ

www.nto.pl

Nr 239 (10 181) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

nto
74 lata
NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Środa, 14.10.2026

POLSKA
Kontrola internetu. Senackie komisje poparły poprawki do ustawy umożliwiającej blokowanie treści w internecie.

ŚWIAT
Papież Leon XIV przybył wczoraj do rzymskiej kliniki Gemelli, w której podda się operacji usunięcia guzka z płuca. Prosi o modlitwę.

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Mieszkańcy

Cudzoziemcy pod Brzegiem. Sołtys: „Wiem, że się boicie”

Pojawienie się większej grupy cudzoziemców wywołało poruszenie wśród mieszkańców Łosiowa. Mężczyźni są tam zakwaterowani.
– Str. 3

Samorząd

Za remont dróg były burmistrz tłumaczy się przed sądem

Były burmistrz Otmuchowa Jan W. bez przetargu zlecił 31 remontów dróg. Według prokuratury przekroczył swoje uprawnienia.
– Str. 4

Opolscy uczniowie wyszli przed szkołę. Zdecydowanie sprzeciwiają się przemocy
– Str. 4

Piłka nożna. Prezentujemy wyniki wszystkich spotkań 11. kolejki Football World Klasy Okręgowej oraz strzelców goli w poszczególnych meczach **– Str. 16**

FOT. WIKTOR GUMIŃSKI

Kolej

Zmiany na kolei: dwa razy szybciej, więcej połączeń, łatwa przesiadka do Czech

Krzysztof Strauchmann

PKP inwestuje dziesiątki milionów złotych w rozwój linii na polsko - czeskim pograniczu. W Głuchołazach będzie ważny węzeł przesiadkowy do czeskiej kolei. Pociągi pojadą szybko, często, a górskie widoki będą w gratisie.

W Głuchołazach Polacy i Czesi wspólnie świętowali 150-lecie linii kolejowej Głuchołazy - Krnov. Barwne obchody przyćmiły wiadomości dotyczące planów rozwojowych na przyszłość.

Ekspres z Głuchołaz do Nysy

W grudniu 2027 roku podróż pociągiem z Głuchołaz do Nysy (20 kilometrów) skróci się o 10 minut i potrwa tylko 17 minut. Zamiast, jak obecnie, z szybkością odcinkowo spadającą do 40 kilometrów na godzinę, pociągi pojada 120 km/godzinę. To będzie efekt remontów zaplanowanych przez Polskie Linie Kolejowe na rok 2027. Modernizowany zostanie odcinek dwutorowy z Nysy do Nowego Świętowa, a w nieco mniejszym zakresie punktowo wyremontowana będzie również jednotorowa linia Nowy Świętów - Głuchołazy.

- Chcemy wykonać te prace maksymalnie szybko. Na odcinku linii 137 Nysa - Nowy Świętów w czasie remontu ruch pociągów będzie się odbywać po jednym torze. Wstrzymania ruchu nie przewidujemy - mówi Paweł Pleśnar, pełnomocnik zarządu PKP PLK ds. planowania i rozwoju. - Natomiast punktowe prace związane z poprawą nawierzchni na linii Nowy Świętów - Głuchołazy, krótkookresowo będą wymagały wstrzymania, czyli komunikacji zastępczej.

FOT. KRZYSZTOF STRAUCHMANN

Jubileuszowy przejazd parowozu z Krnova do Głuchołaz.

Nowy peron w Głuchołazach dla czeskich pociągów

Do końca roku 2027 ma być gotowy dodatkowy peron wzniesiony na przystanku Głuchołazy Miasto. To realizacja koncepcji lansowanej od kilku lat przez władze Głuchołaz. Teraz PLK wykonały szczegółową dokumentację i są gotowe zbudować peron. Głuchołazy Miasto to specyficzny przystanek ze względu na warunki terenowe. Tak zwana „polska” linia kolejowa znajduje się niżej, a „czeska” biegnie równolegle obok, po wysokim nasypie. Czeski pociąg z Jesenika do Krnova w tym miejscu się nie zatrzymuje, bo nie ma peronu. Czescy pasażerowie nie mogą tu wyjść do pobliskiego centrum miasta, czy do sąsiednich centrów handlowych. Polscy pasażerowie nie mogą wsiąść do składu i wygodnie pojechać do Czech.
– Str. 2

Pod paragrafem

Zbrodnia w Kadłubie. Prokurator zmodyfikował zarzuty

Mirela Mazurkiewicz

Nastolatek zabił siekierą ojczyma i jego babcię, nagrał szokujący film. Makabryczna zbrodnia, popełniona tuż przed 18. urodzinami sprawcy, wstrząsnęła całą Polską. Śledztwo w tej sprawie zmierza ku końcowi, a to oznacza, że Łukasz G. wkrótce powinien stanąć przed sądem.

Do zabójstwa doszło pod koniec lutego 2026 roku w domu jednorodzinnym w Kadłubie. Około godziny czwartej nad ranem policjanci Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości natrafili w sieci na drastyczne materiały wideo przedstawiające egzekucję śpiących ludzi.

Działania cyberpolicji pozwoliły wytypować konkretny adres we wsi Kadłub pod Strzelcami Opolskimi. Funkcjonariusze weszli siłą do zamkniętego od wewnątrz domu i odkryli zmasakrowane ciała dwóch osób.

Podejrzenia padły na 17-letniego Łukasza G., czyli pasierba zamordowanego 38-letniego mężczyzny. 92-letnia kobieta, która zginęła w tym ataku, była babcią 38-latka. Biegły z zakresu medycyny sądowej ustalił, że bezpośrednią przyczyną śmierci obu osób były liczne ciosy zadawane w głowę. Sprawca użył co najmniej kilku różnych narzędzi do ich zadania.

Gdy policjanci odkryli ciała, domniemanego sprawcy nie było w domu. Ruszyła obława. W poszukiwaniach wykorzystywano drony oraz psy tropiące. Opolscy łowcy głów namierzyli zbiega po kilku godzinach.
– Str. 3

eprasa.pl 15097f4854

POLECAMY

Czwartek: Bezpłatne programy zdrowotne. PIĄTEK: Czy szkoły mogą być bezpieczne?

14.10.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Alana, Bernarda, Dominika
Telefon alarmowy: 112

nto.pl

Redaktor naczelny
Tomasz Kapica
Newsroom
Robert Lodziński
Wydawcy
Bolesław Bezeg,
Wiesław Kaczmar,
Robert Lodziński,
Marcin Żukowski

www.nto.pl

Redakcja
ul. Powstańców Śląskich 9,
45-086 Opole
tel. 77 44 32 500
w godz. od 8.00 do 16.00
nto@nto.pl oraz online@nto.pl
Dyrektor biura reklamy
Tomasz Jaroch
Dyrektor marketingu
Justyna Duchnowska

Druk
Polska Press Oddział Poligrafia,
41-203 Sosnowiec Milowice,
ul. Baczyńskiego 25a

PRO MEDIA SPÓŁKA Z O.O.

Wydawca Pro Media Sp. z o.o.
ul. Powstańców Śląskich 9,
45-086 Opole
Prezes zarządu
Robert Glinkowski
Projekt graficzny
Tomasz Bocheński

PBC

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.nto.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

HISTORIA

Wolontariusze odnowili grób Ślązaka zasłużonego dla Polski

mar

Za swoje przywiązanie do polskości zapłacił najwyższą cenę. Konrad Hubryka został zamordowany przez niemiecką bojówkę. O jego historii nie pozwalają zapomnieć wolontariusze z Kędzierzyna-Koźla.

- Pamiętamy o tych, którzy walczyli o polskość Śląska - zapewniają członkowie Stowarzyszenia Patriotyczny Kędzierzyn-Koźle, którzy odnowili grób Konrada Habryki w Ujeździe. Był patriotą i oddanym Polsce człowiekiem, który zapłacił życiem za swoje zaangażowanie w sprawę polskiego Śląska.

Konrad Habryka z zawodu był aptekarzem, został pierwszym komisarzem plebiscytowym na powiat strzelecki. W okresie walki o przynależność Górnego Śląska do Polski angażował się w działalność narodową i plebiscytową. 2 maja 1920 roku został ciężko ranny w wyniku ataku niemieckiej bojówki. Zmarł wskutek odniesionych obrażeń.

Losy Konrada Habryki przypominają, że walka o polskość Śląska nie rozgrywała się wyłącznie na polach bitew powstań śląskich.

- Odnowienie mogiły to coś więcej niż prace porządkowe. To wyraz szacunku dla człowieka, którego los jest częścią historii naszego regionu, oraz troska o to, by pamięć o takich postaciach przetrwała dla kolejnych pokoleń - podkreśla Krzysztof Tyliszczak, prezes Stowarzyszenia Patriotyczny Kędzierzyn-Koźle.©℗

FOT. STOW. PATRIOTYCZNY KĘDZIERZYN-KOŹLE

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Nową Trybunę Opolską”

tel. 77 540 78 30
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.nto.pl

POGODA

dziś
4°C/12°C

jutro
3°C/15°C

KOLEJ

Kolejowa rewolucja na pograniczu. Trwają remonty, będą nowe połączenia

Dokończenie ze str. 1.

- Dokumentacja już jest. Będziemy składali wnioski do urzędu wojewódzkiego, aby w przyszłym roku przystąpić do budowy wyniesionego peronu - zapowiada Paweł Pleśnar z PKP PLK.

FOT. MARCIN ŻUKOWSKI

Od września trwa remont malowniczej linii Głuchołazy - Mikulovice.

- To będzie peron przy linii 343, połączony dojściem - schodami i pochylnią z istniejącym peronem na stacji Głuchołazy Miasto. Po przejściu ok. 100 - 120 metrów można będzie się dostać na drugi peron. Docelowo chcemy, żeby w Głuchołazach Miasto funkcjonował duży peron wyspowy, wyniesiony na poziomie +1, obsługujący jednocześnie pociągi polskie i czeskie - wyjaśnia Pleśnar.

Tuż obok dodatkowo gmina Głuchołazy kończy budowę dworca autobusowego i powstanie tu prawdziwe centrum przesiadkowe.

Duże inwestycje na liniach do Czech

We wrześniu rozpoczął się prowadzony z dużym rozmachem remont linii 343 Głuchołazy - granica państwa w Mikulovicach. Skala i tempo prac są imponujące. Na 3,5-kilometrowym odcinku wymieniane są wszystkie podkłady z drewnianych na betonowe i budowana jest nowa kamienna nawierzchnia. Wykonawca rozebrał niektóre mosty i przejazdy, i buduje na ich miejscu nowe. Prace za 40 mln złotych mają być zakończone przed wejściem w życie nowego rozkładu jazdy (13 grudnia).

- To potężna inwestycja - komentuje Paweł Pleśnar z PKP PLK. - Choć wystartowaliśmy trochę później, nie ma podstaw, aby informować o przesunięciu terminu. To bardzo trudny technicznie odcinek. Ma trudną geometrię, bardzo ciasne łuki, przechodzi przez miasto, wielokrotnie krzyżuje się z ulicami i drogami. Jesteśmy jednak pewni zastosowanych rozwiązań technicznych.

Na polsko - czeskim pograniczu już od roku są prowadzone duże inwestycje. 40 mln wydano na modernizację linii Głuchołazy - granica państwa w Pokrzywnej. Wszystko planowane i realizowane jest bardzo szybko, i korzysta z szybkich ścieżek uzgadniania. Jak zapewniał w czasie uroczystości w Głuchołazach wicewojewoda Piotr Pośpiech, wspiera to osobiście minister infrastruktury Dariusz Klimczak.

Nowe tory, dodatkowe połączenia

Na nowe tory mają wyjechać nowe pociągi, zaprogramowane tak, aby polskie i czeskie połączenia spotykały się w Głuchołazach i umożliwiały szybką podróż w głąb obu krajów.

- Jesteśmy w procesie zakupu nowych składów spalinowych, które będą dedykowane czeskiemu pograniczu. Już w przyszłym roku wjadą na te tory - mówił w Głuchołazach Robert Węgrzyn, wicemarszałek województwa opolskiego. - Będziemy chcieli w przyszłości zorganizować bezpośrednie połączenie z Jesenikiem i Opawą. Nasze pojazdy będą miały podwójną homologację, polską i czeską, i będą mogły obsługiwać takie połączenia.

Wicemarszałek Robert Węgrzyn jeszcze raz potwierdził, że od 13 grudnia wracają bezpośrednie połączenia kolejowe z Opola do Głuchołaz. W dni robocze będą to cztery pary pociągów Nysa - Głuchołazy i możliwość przesiadki w Nysie. W soboty i niedziele cztery pary pociągów pojadą prosto do Głuchołaz z czasem przejazdu nawet 1 godzina i 22 minuty. Polska strona mówi o pociągach spotykających się z obu stron granicy w Głuchołazach nawet co godzinę czy dwie. Trochę ostrożniejsze deklaracje padły w Głuchołazach ze strony czeskiej.

- Zaczynamy nową erę w połączeniach kolejowych - mówił Radek Podstawka z zarządu województwa morawsko - śląskiego. - Chcemy wzmożyć połączenia pasażerskie. Będziemy to robić powoli. Wierzę, że stopniowo to połączenie będzie miało duże znaczenie dla komunikacji kolejowej Polski i Republiki Czeskiej.©℗

eprasa.pl 15097f4854

POD PARAGRAFEM

Brutalna zbrodnia w Kadłubie. Prokurator zmodyfikował zarzuty postawione 18-latkowi

Ciąg dalszy ze str. 1.

Gdy policjanci odkryli ciała, domniemanego sprawcy nie było w domu. Ruszyła obława. W poszukiwaniach wykorzystywano drony oraz psy tropiące. Opolscy łowcy głów namierzyli zbiega po kilku godzinach.

Został on zatrzymany w zaroślach nad rzeką Osobłogą na terenie powiatu krapkowickiego, niemal 45 kilometrów od miejsca zbrodni.

Szokujące w tej sprawie było to, że 17-latek nie tylko dokonał brutalnej zbrodni, ale również ją udokumentował. W internecie opublikował filmy, na których widać, jak przygotowuje się do ataku, ćwicząc w garażu ciosy siekierą. Nastolatek upublicznił też na portalu społecznościowym kilka brutalnych filmów zarejestrowanych podczas morderstwa. Widać na nich nie tylko sam moment drastycznego zabójstwa, ale też m.in. moment, gdy Łukasz G. zlizuje krew z narzędzia zbrodni.

Po dokonaniu zbrodni nastolatek nagrał oświadczenie, w którym z uderzającym spokojem przedstawił się jako rodzinny morderca. Próbował tłumaczyć, że zabijanie to naturalna część ludzkiego życia.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Po dokonaniu zbrodni nastolatek nagrał oświadczenie, w którym z uderzającym spokojem przedstawił się jako rodzinny morderca.

Biegli zbadali poczytalność 17-latka

Zachowanie podejrzanego stawiało pod znakiem zapytania jego poczytalność w momencie zbrodni. To była kluczowa okoliczność, ponieważ od niej zależało, czy chłopak odpowie za swój czyn. Aby ustalić stopień poczytalności, prokurator powołał zespół biegłych składający się z dwóch lekarzy psychiatrów oraz psychologa. Po kilkukrotnym badaniu ambulatoryjnym eksperci wydali jednoznaczną opinię. Wynika z niej, że Łukasz G. w chwili popełniania czynu miał pełną zdolność rozpoznania i pokierowania swoim postępowaniem, czyli zdawał sobie sprawę z tego, co robi. Jednocześnie specjaliści stwierdzili u nastolatka zaburzenia rozwojowe oraz zaburzenia osobowości.

Zabójca z Kadłuba stanie teraz przed sądem

Łukasz G. popełnił zbrodnię tuż przed swoimi 18. urodzinami. Do tymczasowego aresztu trafił w dniu, gdy powinien świętować wejście w dorosłość. Śledztwo w tej sprawie zmierza ku końcowi. To oznacza, że sprawa wkrótce może znaleźć finał w sądzie.

- Początkiem października prokurator, ogłosił podejrzanemu zarzuty w postaci w jakiej zostaną zawarte w akcie oskarżenia - mówi prokurator Stanisław Bar, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Opolu. - Przyjęto w nich, że Łukasz G. działał ze szczególnym okrucieństwem, a także z motywacji zasługującej na szczególne potępienie. W świetle bowiem zgromadzonych dowodów uprawnionym stało się twierdzenie, że podejrzany poprzez zabójstwa bliskich chciał uzyskać rozgłos medialny, czemu służyło zamieszczenie w przestrzeni internetowej drastycznych nagrań związanych z popełnionymi zbrodniami.

Początkowo Łukasz G. usłyszał zarzut zabójstwa ze szczególnym okrucieństwem. Teraz został on uzupełniony o motywację zasługującą na szczególne potępienie. Nie zwiększa to górnej granicy kary, jaka grozi za ten czyn, ale sąd może wziąć tę okoliczność pod uwagę i wydać surowszy wyrok.

Łukasz G. w chwili popełnienia czynu nie był pełnoletni, a to oznacza, że nie grozi mu dożywocie. W tym przypadku może to być od 15 do 30 lat pozbawienia wolności.

Podejrzany przyznał się do zbrodni, ale przekonywał prokuratora, że wcale nie chodziło mu o rozgłos. Czyn tłumaczył swoją kondycją psychiczną, spowodowaną sytuacją osobistą. W jego ocenie był źle traktowany na praktykach zawodowych. 18-latek, w ocenie śledczych, nie potrafił logicznie wyjaśnić, dlaczego nagrał zbrodnię i opublikował filmy w sieci.©℗

MIESZKAŃCY

Grupa cudzoziemców pojawiła się w Łosiowie. „Wiem, że się boicie”

Mateusz Majnusz

Rada Miejska w Kluczborku uchwaliła zasady naboru i kryteria pierwszeństwa dla najemców mieszkań, które mają powstać w gminie w ramach Społecznej Inicjatywy Mieszkaniowej. Wiadomo już, za co kandydaci na najemców otrzymają dodatkowe punkty.

Pojawienie się większej grupy cudzoziemców w Łosiowie wywołało poruszenie wśród mieszkańców. Zaczęli oni kontaktować się z sołtys Bożeną Chruszczewską, pytając o sytuację i bezpieczeństwo w miejscowości.

Sprawa została zgłoszona policji. Jak poinformowała sołtys, funkcjonariusze sprawdzili status pobytu przyjezdnych.

- Policja po otrzymaniu wczoraj zgłoszenia sprawdziła status pobytu osób przebywających w Łosiowie. Zgodnie z informacjami, które otrzymałam, ich pobyt jest legalny. Panowie zostali tutaj zakwaterowani, natomiast pracować będą we Wrocławiu – przekazała pani wójt Bożena Chruszczewska.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Mężczyźni zostali zatrudnieni we Wrocławiu, natomiast zakwaterowano ich pod Lewinem Brzeskim.

Cudzoziemcy zakwaterowani w prywatnym lokalu

Z informacji przekazanych przez sołtys wynika, że mężczyźni zostali zakwaterowani w budynku należącym do prywatnego właściciela. Na ten moment nie ma podstaw prawnych, aby nakazać im opuszczenie Łosiowa.

- Wiem, że pozyskane przeze mnie informacje wskazują, że nie ma obecnie powodów do obaw. Jednak w świetle wydarzeń, do których dochodzi w dużych miastach w Polsce i w Europie, rozumiem, że mieszkańcy odczuwają niepokój. Każdy ma prawo martwić się o bezpieczeństwo swoje i swoich bliskich. Sama troska o bezpieczeństwo nie powinna być automatycznie utożsamiana z ksenofobią – napisała sołtys

Zaapelowała również, by mieszkańcy zgłaszali odpowiednim służbom wszelkie niepokojące sytuacje. - Wiem, że się boicie, ale dodatkowe nakręcanie się, potęguje strach, a na tym etapie w niczym to nie pomoże - dodała Chruszczewska.

Narodowcy uderzają w burmistrza

Do sprawy odniósł się także Daniel Szkarupski, prezes Ruchu Narodowego w województwie opolskim. Nawiązał do wcześniejszej dyskusji na temat centrów relokacji migrantów podczas sesji rady gminy Lewin Brzeski.

- Kiedy poruszyliśmy temat centrów relokacji imigrantów na sesji rady gminy, burmistrz gminy Lewin Brzeski, Artur Kotara, kluczył i unikał jasnych odpowiedzi. Wówczas zabrakło mu odwagi, by zająć jednoznaczne stanowisko w sprawie sprowadzania imigrantów i odpowiedzieć na obawy mieszkańców. Paradoksalnie, jego brak odpowiedzi był odpowiedzią. Dziś widzimy tylko tego skutki - twierdzi Daniel Szkarupski. ©℗

eprasa.pl 15097f4854

SAMORZĄD

Były burmistrz Otmuchowa broni się przed sądem

Krzysztof Strauchmann

Były burmistrz Otmuchowa Jan W. zlecił 31 remontów dróg bez przeprowadzenia przetargu. Według prokuratury przekroczył swoje uprawnienia i nie dopełnił obowiązków. Wszystko działo się w przedwyborczym roku, a korzyścią dla burmistrza miała być przychylność wyborców - mieszkańców gminy.

Jan W. przegrał wybory na burmistrza Otmuchowa w kwietniu 2024 roku. Wcześniej pełnił tę funkcję przez wiele lat. Jego następca zlecił przeprowadzenie audytu w urzędzie gminy i audytorka zwróciła uwagę na zlecone i zapłacone przez gminę Otmuchów 31 remontów lokalnych dróg, przeprowadzonych w latach 2023-2024, a więc przed wyborami samorządowymi. Wszystkie prace wykonała jedna firma drogowa z Głubczyc.

Sprawa trafiła do prudnickiej Prokuratury Rejonowej, która po śledztwie skierowała do sądu akt oskarżenia przeciwko Janowi W., zarzucając mu przekroczenie uprawnień i niedopełnienie obowiązków. Zdaniem prokuratury Jan W. celowo podzielił duże zadanie remontowe, warte 2,8 miliona złotych na 31 małych zadań cząstkowych o wartości niższej niż wymagane dla przetargów 130 tysięcy złotych. I zlecił je bez przetargu znajomej firmie. Według aktu oskarżenia na te prace nie sporządzono kosztorysu inwestorskiego, nie zawarto umów z wykonawcą, a postępowanie w sprawie udzielenia zamówienia (zapytanie ofertowe) było pozorowane. W efekcie gmina nie miała możliwości ocenić, czy remonty były prowadzone prawidłowo i nie mogła dochodzić swoich praw, gdyby prace były wykonywane nieterminowo czy niewłaściwie. W ten sposób właściciel firmy osiągnął korzyść majątkową, bo zarobił na zleceniu, a burmistrz uzyskał korzyść osobistą, bo w oczach mieszkańców ukazał się jako skuteczny włodarz. To miało się przełożyć na poparcie w wyborach.

FOT. KRZYSZTOF STRAUCHMANN

Jan W. był najdłużej urzędującym burmistrzem w woj. opolskim.

Burmistrz wyjaśnia, ale nie prokuratorowi

Jan W. jest obecnie emerytem. Jego proces rozpoczął się we wtorek 13 października przed Sądem Rejonowym w Nysie.

- Nie przyznaję się do zarzutu - mówił na rozprawie Jan W. - To bzdura, że remontowałem drogi, żeby przymilić się mieszkańcom i zyskać ich głosy. Chodziło mi przede wszystkim o bezpieczeństwo na drogach. Gdybym miał to zrobić jeszcze raz, to wszystko bym powtórzył.

Jan W. złożył przed sądem obszerne wyjaśnienia, podobnie jak wcześniej w śledztwie. Odmówił jednak odpowiadania na pytania prokuratora. Dowodził, że wywiązywał się jako burmistrz z obowiązków nałożonych przez ustawę o samorządzie terytorialnym, czyli dbał o bezpieczeństwo mieszkańców. Rok przedwyborczy nie odbiegał w tym względzie od działań w poprzednich latach. Mieszkańcy czy sołtysi zgłaszali na bieżąco do urzędu potrzeby remontowe. Część dróg wymagała też naprawy po awariach. W urzędzie na kolegium z naczelnikami wydziałów wybierano najpilniejsze zadania, potem burmistrz jeszcze raz objeżdżał te miejsca w terenie i decydował o zleceniu naprawy.

- To nie była inwestycja. To naprawa dziur po zimie, po awariach sieci - wyjaśniał przed sądem Jan W. - Wartość zadań nie przekraczała 130 tysięcy złotych netto. Nie miałem informacji od pracowników merytorycznych, że nie można tego zlecać indywidualnie. Przed laty zasięgałem w tej sprawie opinii radców prawnych. Jednoznacznie mówili, że w tej sytuacji przetarg nie jest konieczny. Nigdy żadnemu z urzędników nie kazałem dzielić zlecenia na części.

Burmistrz: Nie jesteśmy znajomymi

Były burmistrz Otmuchowa kilka razy powtórzył, że firma z Głubczyc, wykonawca tych robót, wcześniej współpracowała z gminą i dała się poznać jako rzetelny i terminowy wykonawca.

- Sugerowano mi, że zlecenie dostała firma z Głubczyc, bo ja pochodzę z Głubczyc. Ale ja w 1975 roku wyprowadziłem się z tego miasta - mówił w sądzie Jan W. - Właściciel tej firmy nie był, nie jest i nie będzie moim znajomym. Przez 35 lat poznałem setki wykonawców, ale to nie są moi znajomi czy koledzy.

Były burmistrz przedstawił w sądzie swoje wyliczenia porównawcze z innymi przetargami na roboty drogowe w tym okresie. Jak twierdził - z jego ustaleń wynika, że wykonawca kwestionowanych robot był wręcz tańszy od innych firm na rynku.

- Gmina nie straciła ani złotówki. Wręcz przeciwnie, zyskała - mówił Jan W. - Firma wykonała zlecenie dobrze, rzetelnie. Użytkownicy nie mają do tego zastrzeżeń. Ja nie miałem z tego powodu żadnych korzyści.

Sąd odłożył przesłuchanie świadków na styczeń przyszłego roku.©℗

PROTEST

Opolscy uczniowie wyszli przed szkołę. Chcą powiedzieć „stop" przemocy

Mateusz Majnusz

Uczniowie Liceum Ogólnokształcącego nr 3 w Opolu zorganizowali przed szkołą łańcuch solidarności. W ten sposób zaprotestowali przeciwko przemocy po tragicznych wydarzeniach w polskich szkołach. W Opolu - choć nic się nie stało - krążyły fałszywe plotki o ofiarach, które wśród uczniów wywołały strach.

Akcja przed LO nr 3 w Opolu była wyrazem sprzeciwu wobec agresji i przemocy. W inicjatywę zaangażowali się uczniowie i nauczyciele.

- Dla nas jest ważne, żeby przeciwstawić się przede wszystkim tym wydarzeniom w kraju, bo to naprawdę tragedia. Dużo osób zostało rannych, zginęła nawet matka dwójki dzieci. Postanowiliśmy jako samorząd szkolny wraz z nauczycielami stanąć ramię w ramię i zaprotestować przeciwko agresji, przemocy i hejtowi, który zapanował nad naszym krajem w ubiegłym tygodniu - mówi 15-letni Bartosz Herbut, uczeń klasy 1B w LO3.

Niepokojące plotki

Ostatnie wydarzenia wywołały niepokój również wśród opolskich uczniów. Jak opowiada Bartosz, w piątek młodzież obawiała się o bezpieczeństwo. Dodatkowo po mieście krążyły niepotwierdzone informacje o rzekomych zabójstwach w szkołach na terenie miasta.

- Każdy się bał. Ktoś miał znajomego w jednej szkole, ktoś inny w kolejnej i od jednej osoby do drugiej przechodziły informacje, że w Staszicu czy Elektryczniaku kogoś zabili. To była taka poczta pantoflowa. W pewnym momencie nie wiadomo już było, co jest prawdą, a co nie - relacjonuje uczeń LO nr 3.

FOT. MATEUSZ MAJNUSZ

W akcję zaangażowali się uczniowie i nauczyciele.

„Dorośli muszą być blisko młodzieży"

W akcji uczestniczyła również Joanna Raźniewska, opolska kurator oświaty. Zwróciła uwagę, że za bezpieczeństwo dzieci i młodzieży odpowiada całe ich otoczenie, czyli szkoła, nauczyciele i rodzice.

- To doskonały pokaz tego, że młodzi ludzie są bardzo odpowiedzialni i potrafią w trudnych sytuacjach reagować w sposób, który chroni ich nawzajem. Ważne jest, żeby dobry dorosły był zawsze blisko młodych ludzi, blisko dzieci, które mogą w jakiejkolwiek sytuacji poczuć niepokój czy lęk - tłumaczyła kurator Joanna Raźniewska.

Od czwartku w opolskich szkołach widać policjantów. Dotąd bywali tam rzadko i tylko przy sytuacjach kryzysowych, jak np. przy alarmach bombowych. Kurator ocenia, że „ich obecność staje się dziś czymś naturalnym i daje poczucie bezpieczeństwa".

- Każde zgłoszenie incydentu, a nawet poczucia zagrożenia, spotykało się z natychmiastową reakcją i spotkaniami z młodzieżą. To dużo profilaktyki i rozmów o tym, jak zachowywać się w trudnych sytuacjach i w internecie. Ważna jest współpraca służb, szkół, psychologów, pedagogów i rodziców - podsumowwała Joanna Raźniewska.©℗

eprasa.pl 15097f4854

MATERIAŁ INFORMACYJNY SIŁA KOBIETY 0011593226

Guzek czy niewinna zmiana? Jak zdobyć skierowanie na USG piersi? Lekarz rodzinny ci go nie wystawi

USG piersi to bezbolesne badanie, które pozwala wykryć raka piersi i inne zmiany we wczesnym stadium rozwoju. Choć jest ono łatwo dostępne, to jednak lekarz rodzinny nie wystawi ci skierowania na nie. Jak zdobyć skierowanie na USG piersi, kiedy je wykonać i jak często robić to badanie?

Jak zdobyć skierowanie na USG piersi?

Jeśli chcesz zrobić USG piersi za darmo w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ), musisz mieć skierowanie. Skierowanie na USG piersi może wystawić lekarz specjalista: ginekolog lub onkolog.

Pamiętaj, że lekarz rodzinny (lekarz POZ) nie ma uprawnień do wystawienia skierowania na to badanie. Może jednak skierować Cię do ginekologa lub onkologa, który z kolei, po konsultacji, zleci USG piersi.

Kiedy można zrobić USG piersi bez skierowania?

Skierowanie nie jest wymagane, jeśli decydujesz się na **prywatne badanie USG piersi.** W takim przypadku ponosisz pełny koszt badania, ale masz możliwość umówienia się na wizytę bez wcześniejszej konsultacji ze specjalistą. Warto jednak pamiętać, że regularne profilaktyczne badania piersi są kluczowe dla wczesnego wykrywania ewentualnych zmian.

Ile jest ważne skierowanie na USG piersi?

Skierowanie na USG piersi, podobnie jak większość skierowań na badania diagnostyczne, **nie ma określonego terminu ważności.** Teoretycznie jest więc ono ważne, dopóki istnieje medyczna przyczyna do wykonania badania. W praktyce jednak wiele placówek medycznych przyjmuje **30-dniowy okres** od daty wystawienia skierowania, choć nie ma to uzasadnienia prawnego. Dlatego, aby uniknąć ewentualnych problemów z realizacją badania, najlepiej umówić się na wizytę możliwie jak najszybciej po otrzymaniu skierowania.

Kiedy powinno się iść na USG piersi?

USG piersi, inaczej **ultrasonografia piersi** lub **USG sutka,** to nieinwazyjne i bezbolesne badanie obrazowe. To kluczowe badanie w profilaktyce i diagnostyce chorób piersi. Wykorzystuje ono **fale ultradźwiękowe**, które, odbijając się od tkanek, pozwalają lekarzowi uzyskać dokładny obraz wnętrza piersi na monitorze.

Jego głównym celem jest wczesne wykrycie ewentualnych zmian, w tym **guzów (łagodnych i złośliwych), torbieli, stanów zapalnych czy innych nieprawidłowości w tkance piersi.** Im wcześniej wykryje się niepokojącą zmianę, tym większe są szanse na skuteczne leczenie.

USG pomaga lekarzowi odróżnić łagodne zmiany, takie jak torbiele wypełnione płynem, od guzów litych, które wymagają dalszej diagnostyki (np. biopsji). Dzięki temu możliwe jest wczesne **wykrycie nowotworu piersi. Rak piersi** jest najczęstszym nowotworem wśród kobiet, a regularne USG pozwala na jego wykrycie, zanim guzek stanie się wyczuwalny pod palcami.

U młodszych kobiet oraz u tych z gęstą tkanką piersi USG jest często bardziej efektywne w wykrywaniu zmian niż mammografia. Jednak USG jest też często stosowane jako badanie uzupełniające po mammografii, szczególnie gdy jej wynik nie jest jednoznaczny.

Jak często robić USG piersi? Wskazania do wykonania USG sutka

USG piersi jest zalecane przede wszystkim w ramach **profilaktyki**, zwłaszcza u kobiet poniżej 40. roku życia lub kobiet z gęstymi piersiami. Na NFZ wskazane jest wykonywanie USG piersi u dorosłych kobiet co 1-2 lata, jednak ostateczną decyzję o częstotliwości badania podejmuje lekarz.

Badanie powinno się jednak wykonywać częściej, gdy:

- wyczujesz guzek, zgrubienie lub ból w piersi,
- masz wyciek z brodawki sutkowej,
- zauważysz zmianę kształtu lub koloru piersi,
- masz w rodzinie przypadki raka piersi lub jajnika,
- chorowałaś na raka piersi, jajników lub inne choroby ginekologiczne czy hormonalne,
- masz mutację genu BRCA1 lub BRCA2,
- przyjmujesz antykoncepcję hormonalną przez długi czas,
- masz implanty piersiowe.

Jak się przygotować do USG piersi?

Na badanie piersi nie musisz się specjalnie przygotowywać, warto jednak zastosować kilka wskazówek. Badanie jest **bezbolesne** i trwa zaledwie **15-20 minut.** USG piersi możesz wykonać w dowolnym dniu cyklu. Jednak najlepiej zrobić je **w pierwszej połowie cyklu między 5. a 10.** dniem, czyli zaraz po miesiączce, ale jeszcze przed owulacją. Wtedy piersi nie są obrzmiałe i bolesne, co zapewnia lepszy komfort podczas badania i ułatwia wykonanie go.

Pamiętaj, że badaniu poddawana jest tkanka piersi, ale też węzłów chłonnych pod pachami. Dlatego bezpośrednio przed badaniem nie używaj na skórę piersi i pod pachami kremów, balsamów, dezodorantów ani pudrów. Mogą one zaburzać obraz USG. Ubierz się też w dwuczęściowy komplet, który łatwo zdejmiesz. Na czas badania będziesz musiała rozebrać się od pasa w górę.

Mecenasem akcji jest: NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia Opolski Oddział Wojewódzki w Opolu

Partnerem akcji jest: ASPIRION BREATHE ON

eprasa.pl 15097f4854

FOKUS

• **Dzisiaj** litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 7,11 zł, benzyny 98 – 8,01 zł, a oleju napędowego – 7,98 zł

INTERNET

Senackie komisje za szybszym wejściem w życie ustawy wdrażającej DSA

Senackie komisje poparły wczoraj poprawki do ustawy umożliwiającej blokowanie nielegalnych treści w internecie. Jedna z nich pozwoli na skrócenie vacatio legis z sześciu do trzech miesięcy

oprac. Karolina Wrońska

We wtorek, podczas wspólnego posiedzenia senackich komisji infrastruktury oraz kultury i środków przekazu, procedowano przygotowaną przez Ministerstwo Cyfryzacji nowelizację ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną oraz niektórych innych ustaw, która wdraża w Polsce Akt o usługach cyfrowych (Digital Service Act – DSA).

Podczas posiedzenia senatorka KO Halina Bieda zgłosiła trzy zaakceptowane przez stronę rządową poprawki – jedna z nich dotyczyła skrócenia okresu vacatio legis z sześciu do trzech miesięcy, inna – rozszerzenia prawa natychmiastowej wykonalności usuwania treści w przypadku, gdy ktoś przyjmuje zlecenia zabójstwa i informuje o tym w internecie, chce doprowadzić człowieka do targnięcia się na własne życie albo stosuje groźbę bezprawną.

Pozostałe poprawki – w tym zgłoszone przez Biuro Legislacyjne – miały charakter techniczny.

Wszystkie propozycje uzyskały akceptację członków komisji. Teraz będzie się do nich musiał odnieść Senat na plenarnym posiedzeniu, które rozpocznie się w środę.

Po posiedzeniu komisji wicepremier, minister cyfryzacji Krzysztof Gawkowski zrelacjonował jej przebieg w rozmowie z dziennikarzami.

FOT. RADEK PIETRUSZKA

Gawkowski: Podajemy rękę prezydentowi, mówiąc: chcemy, aby ta ustawa została podpisana, bo to bezpieczeństwo dla obywateli

Podkreślił, że obydwie poprawki idą w kierunku, o którym szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki mówił na ostatnim posiedzeniu plenarnym Sejmu, czyli właśnie o wprowadzeniu natychmiastowej wykonalności w przypadku pojawiania się najcięższych przestępstw oraz skróceniu vacatio legis.

– Podajemy rękę prezydentowi, mówiąc: chcemy, aby ta ustawa została podpisana, bo to bezpieczeństwo dla obywateli – podkreślił Gawkowski.

Na rzecz proponowanych zmian – jak dodał – przemawia też to, co działo się w ostatnich tygodniach. Podkreślił zarazem, że „brak podpisu pod tą ustawą będzie wzięciem odpowiedzialności przez prezydenta za to, że pojawiają się nielegalne treści".

Wicepremier wskazał, że obecne narzędzia są niewystarczające do szybkiego zarządzania sytuacjami kryzysowymi.

Nowelizacja ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną oraz niektórych innych ustaw została uchwalona przez Sejm na ostatnim posiedzeniu. Decyzję o przyspieszeniu prac podjęto po ubiegłotygodniowych atakach w szkołach w Leszczydole-Nowinach i Ostrołęce.

Zgodnie z nowelizacją sądy i właściwe organy będą mogły wydawać nakazy dotyczące treści w internecie. Chodzi o sytuacje, gdy w sieci pojawiają się treści niezgodne z prawem, np. związane oszustwami internetowymi, kradzieżą tożsamości, handlem ludźmi, propagowaniem ustrojów totalitarnych, sprzedażą podróbek oraz nielegalnym handlem towarami.

Dostawcy usług internetowych, w tym np. platformy internetowe, będą musieli blokować wskazane w decyzjach organów treści, ale użytkownicy, których treści ograniczono, będą mogli złożyć wniosek o przywrócenie dostępu – jeśli doszło do błędnej blokady. Przed złożeniem wniosku do organu konieczne będzie skorzystanie z systemu zgłaszania treści u dostawcy usługi.

Akt o usługach cyfrowych (DSA) jest pierwszą na świecie regulacją cyfrową, która nakłada na firmy w całej UE odpowiedzialność za treści zamieszczane na ich platformach. W całości obowiązuje w krajach członkowskich od 17 lutego 2024 r. Artykuły 9. i 10. DSA wskazują, że państwowe organy sądowe i administracyjne mogą nakazywać dostawcom blokowanie treści w internecie. **PAP**

WARSZAWA

Premier o bezpieczeństwie granicy wschodniej

oprac. Jan Nowaczyk

Litwa, Łotwa, Estonia, Finlandia i Polska – wszyscy dźwigamy na barkach odpowiedzialność za bezpieczeństwo granicy wschodniej – powiedział premier Donald Tusk.

Premier Tusk spotkał się wczoraj z Mindaugasem Sinkevicziusem, szefem litewskiego rządu. Premierzy rozmawiali m.in. o bezpieczeństwie regionu i zbliżającej się prezydencji Litwy w Radzie UE.

Szef polskiego rządu ocenił po spotkaniu, że w „najważniejszych kwestiach geopolitycznych", w tym m.in. jedności Unii Europejskiej i NATO czy agresji rosyjskiej, między Polską a Litwą „nie ma nawet najmniejszej szczeliny na jakiekolwiek nieporozumienia czy różnice zdań". Jest to – jak zauważył – ważne pod kątem budowania bezpiecznej wschodniej flanki.

– Litwa, podobnie jak Łotwa, Estonia, Finlandia i Polska, wszyscy dźwigamy na barkach odpowiedzialność za bezpieczeństwo granicy wschodniej – powiedział polski premier. **PAP**

EDUKACJA

Wskazówki dla szkół. Jak reagować na zagrożenia

oprac. Jan Nowaczyk

MEN przekazało szkołom materiały dotyczące reagowania na zagrożenia w związku z ostatnimi wydarzeniami na Mazowszu.

Przekazane materiały obejmują instrukcję postępowania w razie ataku z użyciem niebezpiecznego narzędzia, przygotowaną we współpracy z MSWiA, MON i Rządowym Centrum Bezpieczeństwa. Są dostępne na stronie resortu edukacji. MEN przekazało też wskazówki dla nauczycieli, jak rozmawiać z uczniami i rodzicami po sytuacjach kryzysowych.

We wszystkich województwach odbyły się też narady kuratorów oświaty z dyrektorami szkół i placówek, poświęcone bezpieczeństwu i zasadom reagowania na zagrożenia. Łącznie uczestniczyły w nich 31 172 osoby.

We wtorek policja poinformowała, że po aktach przemocy w szkołach funkcjonariusze skontrolowali ponad 108 tysięcy placówek i zatrzymali 167 osób. **PAP**

KRÓTKO

Warszawa

KO czeka na wyjaśnienia posła Kołodziejczaka

Rzecznik rządu, poseł KO Adam Szłapka, powiedział, że jeśli do klubu nie wpłyną wyjaśnienia posła Michała Kołodziejczaka ws. ubiegłotygodniowych doniesień, zostanie on wyrzucony. Dodał, że według procedury po zawieszeniu posłowi daje się „chwilę czasu" na wyjaśnienie. Wiceprzewodniczący, rzecznik dyscypliny i etyki klubu KO Tomasz Piotr Nowak poinformował PAP, że Michał Kołodziejczak jest zawieszony w prawach członka klubu na okres trzech miesięcy. – Oczekujemy na informację ze strony odpowiednich służb – dodał.

W miniony piątek Kanał Zero podał, że byłe współpracownice oskarżają b. wiceszefa resortu rolnictwa Michała Kołodziejczaka o przemocowe, agresywne zachowania oraz nakłanianie do zażywania substancji, „którą przedstawiał jako kokainę". Portal dodał, że poseł temu zaprzecza, twierdząc, że to pomówienia.

Prokuratura

Zarzuty za nawoływanie do zabójstwa

– Zatrzymany w poniedziałek 46-letni mężczyzna usłyszał we wtorek zarzuty nawoływania do zabójstwa i znieważenia premiera Donalda Tuska, marszałka Sejmu Włodzimierza Czarzastego i dziennikarki TVP Info – przekazała szefowa Prokuratury Rejonowej w Obornikach Katarzyna Sill-Szułczyńska. Dodała, że mężczyźnie postawiono także zarzuty znieważenia posła Krzysztofa Paszyka, byłego prezydenta Lecha Wałęsy oraz wicepremiera Władysława Kosiniaka-Kamysza. – Zostanie teraz przesłuchany w charakterze podejrzanego – dodała prok. Sill-Szułczyńska. **PAP**

FOT. RADEK PIETRUSZKA

Odejście od zasad na rzecz załatwiania przez poszczególne państwa mniejszych albo większych interesów narodowych z Ameryką źle się skończy

WŁODZIMIERZ CZARZASTY, marszałek Sejmu

eprasa.pl 15097f4854

WATYKAN

Papież Leon XIV przybył do kliniki Gemelli na operację. Prosi o modlitwę

oprac. Alina Mazurska

Papież Leon XIV przybył wczoraj do rzymskiej kliniki Gemelli, w której podda się operacji usunięcia guzka z płuca. Watykan poinformował, że operacja odbędzie się tego samego dnia po południu.

Watykańskie biuro prasowe podało w komunikacie, że operację przeprowadzi zespół chirurgów klatki piersiowej pod kierunkiem profesora Stefano Margoritory.

Leon XIV będzie przebywać na 10. piętrze szpitala w skrzydle przylegającym do apartamentu papieskiego, który obecnie nie jest dostępny, bo trwa tam remont – podała włoska prasa.

Wcześniej Watykan poinformował, że po operacji 71-letni papież pozostanie w szpitalu około tygodnia. Do 20 października zostały zawieszone wszystkie papieskie audiencje.

W rejonie kliniki wprowadzono nadzwyczajne środki bezpieczeństwa, w tym ochrony przed cyberprzestępcami poszukującymi poufnych danych. Obecne są policja, żandarmeria watykańska i ochrona szpitala. Wokół placówki medycznej zgromadziło się wiele osób, które pozdrawiały papieża w chwili jego przyjazdu.

O problemach zdrowotnych Leon XIV poinformował 11 października na zakończenie modlitwy Anioł Pański. – Najdrożsi, niedawno, podczas badań kontrolnych, lekarze wykryli u mnie niewielki, ograniczony guzek w płucu. Został on wykryty na bardzo wczesnym etapie i jest dobrze zlokalizowany – powiedział papież.

Metropolita Tokio, kardynał Tarcisio Isao Kikuchi, przekazał, że podczas niedawnej audiencji Leon XIV powiedział mu, że nie jest poważnie chory i czuje się dobrze. Papież dodał, że postanowił poddać się operacji jak najszybciej, by móc pojechać w listopadzie do Ameryki Południowej.

PAP

FOT. VATICAN NEWS

Papież Leon XIV zwrócił się do wiernych z prośbą o modlitwę

BUŁGARIA

Drony trafiły w dwa statki na Morzu Czarnym

oprac. Karolina Wrońska

– Dwa statki zostały wczoraj zaatakowane przez drony na Morzu Czarnym w pobliżu wybrzeża Bułgarii. Jeden z nich zatonął – poinformował premier kraju Rumen Radew.

Pierwszy ze statków, Chelsea 3, pływający pod banderą Malty, został trafiony trzema dronami powietrznymi około 33 kilometrów na wschód od miejscowości Bjała. Jednostka należąca do ukraińskiego armatora i zarejestrowana w Odessie płynęła z Turcji do Mołdawii. Wszystkich 15 członków załogi – siedmiu obywateli Ukrainy i ośmiu Azerbejdżanu – ewakuowano do portu w mieście Warna. Pięciu marynarzom udzielono pomocy medycznej w związku z prawdopodobnie niegroźnymi obrażeniami – przekazała agencja BTA.

Drugi statek został trafiony i zatonął około 31 km na wschód od miejscowości Krapec, położonej w północno-wschodniej Bułgarii. Premier zaznaczył, że uratowano jednego członka załogi zatopionej jednostki.

Rumen Radew zwołał nadzwyczajne posiedzenie rządowej Rady Bezpieczeństwa. Ataki na statki handlowe w bezpośrednim sąsiedztwie bułgarskich wód terytorialnych określił jako „absolutnie niedopuszczalne". Poinformował, że o incydentach powiadomiono przedstawicieli Bułgarii przy NATO i Unii Europejskiej oraz że zamierza rozmawiać na ten temat z sekretarzem generalnym Sojuszu Markiem Ruttem.

– Nie dysponujemy solidnymi i jednoznacznymi dowodami, które pozwoliłyby nam postawić zarzuty

FOT. TWITTER

Jedenaście osób uznano za zaginione po atakach dronów na dwa statki na Morzu Czarnym, w pobliżu wybrzeża Bułgarii

którejkolwiek ze stron – oświadczył premier. Zapowiedział jednak, że w związku z atakami wezwie na rozmowę rosyjską ambasadorkę Eleonorę Mitrofanową. Bułgaria zamierza również zabiegać o międzynarodową pomoc w ustaleniu pochodzenia dronów oraz wzmocnieniu nadzoru nad przestrzenią powietrzną państwa i jego obszarami morskimi.

– NATO będzie nadal ściśle współpracować z sojusznikami w regionie Morza Czarnego w związku z ostatnimi atakami na żeglugę handlową – zapewnił wczoraj sekretarz generalny Sojuszu Mark Rutte. Jak zaznaczył we wpisie na platformie X, o sprawie ataków na Morzu Czarnym rozmawiał z premierem Bułgarii Rumenem Radewem.

Rutte dodał, że NATO wzmocniło już swoją obecność na wschodniej flance i będzie nadal monitorować sytuację, w razie potrzeby dostosowując swoje działania w zakresie odstraszania i obrony.

Przewodnicząca Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen potępiła wczoraj ataki dronów na statki handlowe w pobliżu wybrzeża Bułgarii, podkreślając, że Morze Czarne stało się kolejnym frontem eskalacji wojny Rosji przeciwko Ukrainie.

„To niedopuszczalne" – napisała von der Leyen w serwisie X. Zaznaczyła, że ataki narażają życie członków załóg na poważne niebezpieczeństwo i zagrażają bezpieczeństwu na Morzu Czarnym.

Szefowa KE wyraziła solidarność z Bułgarią oraz podziękowała służbom ratunkowym za szybką reakcję. Podkreśliła również, że osoby odpowiedzialne za ataki powinny zostać pociągnięte do odpowiedzialności.

PAP

WĘGRY

Parlament uchylił część przepisów przeciw społeczności LGBT

oprac. Alina Mazurska

Węgierscy parlamentarzyści przegłosowali wczoraj uchylenie przepisów wymierzonych w społeczność LGBT, zawartych w ustawie o „ochronie dzieci" z 2021 r. i przyjętej przez posłów byłego premiera Węgier Viktora Orbana.

Parlament przyjął – stosunkiem głosów 139 do 51 – ustawę uchylającą przepisy, które od 2021 r. zakazywały omawiania kwestii homoseksualizmu i tożsamości płciowej w obecności osób niepełnoletnich, co uzasadniano „ochroną dzieci".

To pierwszy wyraźny sygnał zmiany polityki rządu w Budapeszcie wobec praw osób LGBT – zauważyła we wtorek agencja AFP. „Zniesienie ograniczeń w dostępie do treści dotyczących osób LGBT to z pewnością ważny i pozytywny krok naprzód" – powiedział agencji Tamas Dombos z organizacji Hatter Society, zajmującej się prawami mniejszości seksualnych.

Premier Peter Magyar przedstawił zmiany nie jako przywrócenie praw osób LGBT, lecz jako wzmocnienie ochrony dzieci, „niezależnie od orientacji seksualnej".

Ustawa zakłada m.in. działania przeciwko treściom dostępnym dla nieletnich, promującym przemoc seksualną, manipulację i wykorzystywanie. Nowe przepisy przewidują również ochronę dzieci w miejscach publicznych przed przekazami wizualnymi lub audiowizualnymi, które mogą mieć szkodliwy wpływ na ich rozwój fizyczny, intelektualny, emocjonalny lub moralny. **PAP**

FRANCJA

Licealiści kontynuują protesty. Uniwersytety zamknięte

oprac. Alina Mazurska

90 proc. wydziałów na uniwersytetach we Francji było wczoraj zablokowanych albo zamkniętych. We wtorek trwały protesty licealistów, wspieranych przez studentów i organizacje związkowe.

Wtorek był kolejnym dniem protestów licealistów, wspieranych przez studentów i związki zawodowe. W kilku miastach poza Paryżem rozpoczęły się zapowiedziane wcześniej demonstracje. W Marsylii, Lyonie, Nantes i Strasburgu do pochodów dołączyły tysiące uczestników.

W Paryżu odbyła się też demonstracja. Pochód zakończył się w rejonie niedaleko kancelarii premiera i ministerstwa edukacji.

Licealiści nadal żądają zawieszenia platformy Parcoursup, za pośrednictwem której prowadzona jest rekrutacja na studia. Uważają oni ten system za nieprzejrzysty. Postulaty dotyczą też wysokości dofinansowania liceów. Organizacja Związek Licealistów uważa, że niezbędne jest przeznaczenie 10 mld euro na potrzeby szkół średnich. Tymczasem w projekcie budżetu na 2027 rok rząd przewidział zwiększenie budżetu ministerstwa edukacji o 1,2 mld euro (do 64 mld euro).

W minionym tygodniu liczba liceów, w których uczniowie prowadzili blokady, była już niższa niż na początku protestów.

Prezydent Francji Emmanuel Macron zaapelował w poniedziałek, by akcje licealistów odbywały się „w spokoju" i „z respektem zarówno wobec osób, jak i mienia". **PAP**

eprasa.pl 15097f4854

HIPOKRATES

Znajome twarze, znane nazwiska w wielkim plebiscycie medycznym

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU
synoptis® pharma

Niektóre twarze rozpoznajemy od razu. Inne wydają się znajome - być może z przychodni, szpitala, apteki albo gabinetu lekarskiego. A może to osoby, o których słyszeliśmy od rodziny czy znajomych? W tegorocznym HIPOKRATESIE takich twarzy i nazwisk nie brakuje.

- Od kilku tygodni na naszych łamach przedstawiamy uczestników wielkiego plebiscytu medycznego Hipokrates. Rozmawialiśmy z nimi o pracy, zawodowych wyborach, pasjach i codziennych wyzwaniach - mówi Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Dzięki tym opowieściom mogliśmy dowiedzieć się o pracownikach ochrony zdrowia czegoś więcej niż tylko tego, czym zajmują się na co dzień. Dziś proponujemy jednak nieco inną formę prezentacji. Tym razem oddajemy pierwszeństwo zdjęciom. Bez długich wypowiedzi, bez pytań i odpowiedzi. Same twarze i nazwiska, które być może znasz z przychodni, szpitala, apteki albo gabinetu lekarskiego albo słyszałeś o tych osobach od rodziny czy znajomych. - W wielkim plebiscycie medycznym spotykają się przedstawiciele różnych zawodów związanych z ochroną zdrowia, na przykład lekarze wielu specjalizacji, pielęgniarki, położne, ratownicy medyczni, farmaceuci. Każdy zajmuje się czymś innym, każdy ma własne doświadczenia, a wielu z nich czytelnicy mogą znać z codziennych kontaktów - wyjaśnia dziennikarka. To także okazja, żeby zobaczyć, jak różnorodne jest grono uczestników naszej akcji. Są wśród nich osoby z wieloletnim doświadczeniem zawodowym i takie, które budują pozycję. Pracują w dużych placówkach i mniejszych gabinetach. Niektóre nazwiska pojawiały się już na naszych łamach, inne być może dopiero teraz zwrócą uwagę Czytelników. Do zakończenia etapu powiatowego akcji pozostał tydzień, a dziś zapraszamy do przyjrzenia się jego uczestnikom. Może wśród prezentowanych zdjęć znajdziecie znajomą twarz?

Więcej o akcji znajdziecie na: nto.pl/hipokrates

PREZENTUJEMY KANDYDATÓW Z KATEGORII POWIATOWYCH, KTÓRZY ZDOBYLI DOTYCHCZAS NAJWIĘCEJ GŁOSÓW

Lekarz Rodzinny lub POZ Roku
Agata Kulkowska-Gaj, Centrum Zdrowia, Opole

Pediatra Roku
Joanna Łopuszańska, NZOZ Med-Piast, Strzelce Opolskie

Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku
Małgorzata Przybylska, Stobrawskie Centrum Medyczne, Kup

Stomatolog/Ortodonta Roku
Beata Karuga, Beta-Med, Głuchołazy

Lekarz Rodzinny lub POZ Roku
Krzysztof Hadzik, NZOZ Medyk, Kluczbork

Pediatra Roku
Halina Leszczyna-Mensah, Prywatny Gabinet Pediatryczny Halina Leszczyna-Mensah, Olesno

Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku
Zdzisława Miśta, Prudnickie Centrum Medyczne, Prudnik

Stomatolog/Ortodonta Roku
Marta Hylińska, Stomatologia Cybulscy, Kędzierzyn-Koźle

Lekarz Rodzinny lub POZ Roku
Martyna Klimek, Centrum Zdrowia, Opole

Pediatra Roku
Natalia Blacha, Centrum Zdrowia, Opole

Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku
Patrycja Tetłak, Nyski Ośrodek Onkologii Onkovit, Nysa

Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku
Ewa Łopuszańska, NZOZ SOKÓŁ, Lubsza

eprasa.pl 15097f4854

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień.** Pobyt w DPS może kosztować fortunę! Kto może być zwolniony z opłat?

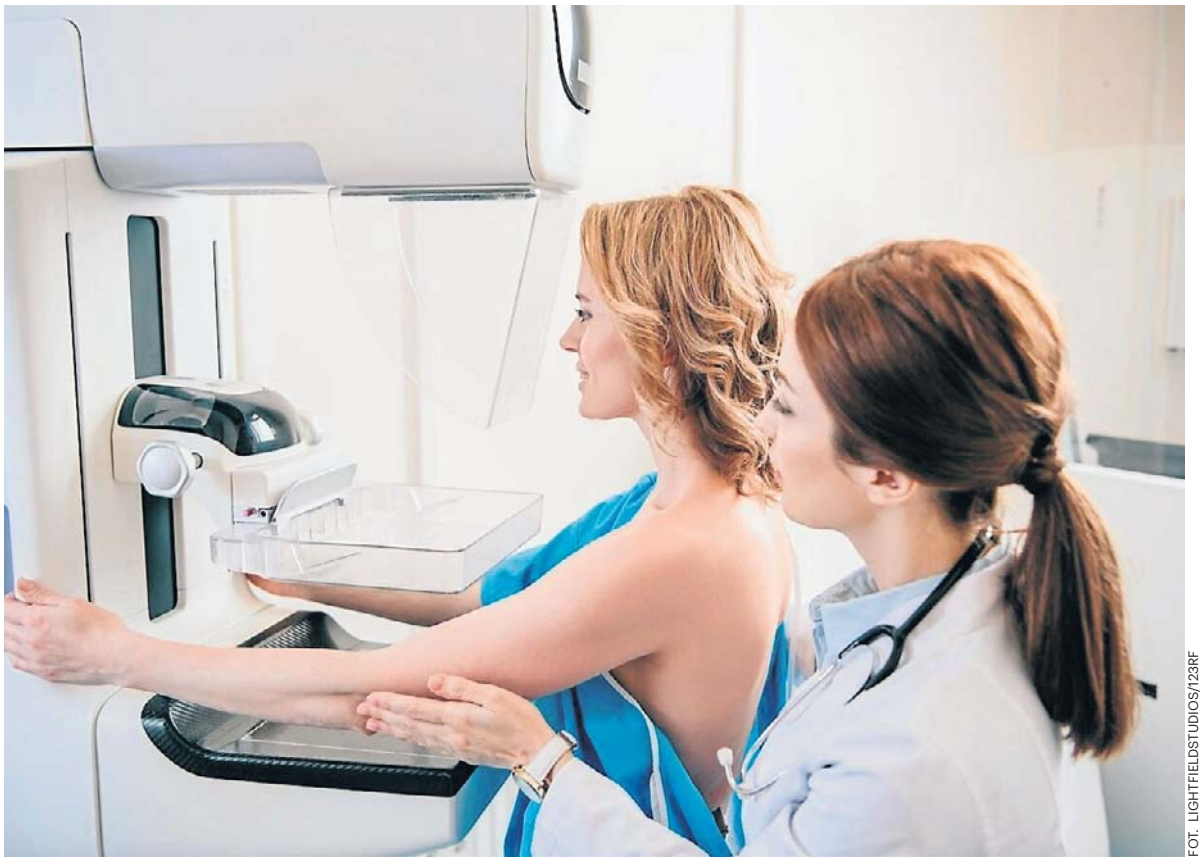
PROFILAKTYKA

Samobadanie piersi powinno stać się rutyną. Guzy nie zawsze oznaczają zmianę złośliwą

Istnieje wiele czynników ryzyka rozwoju raka piersi, a wśród najważniejszych można wymienić mutację genetyczną BRCA1 i BRCA2 oraz wiek powyżej 40. roku życia

Agata Siemaszko

Rak piersi to podstępna choroba, na którą co roku w Polsce zapada ponad 19 tys. osób, z czego prawie 98 proc. stanowią kobiety. Niestety, ten typ nowotworu rocznie uśmierca blisko 5 tysięcy kobiet w naszym kraju. Wczesna diagnoza i rozpoczęcie leczenia dają duże szanse na całkowite wyleczenie.



FOT. LIGHTFIELDSTUDIOS/123RF

Rak piersi dotyka głównie kobiety między 50. a 70. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodszych osób

Rak piersi to najczęściej rozpoznawany nowotwór wśród kobiet

Jak podaje Narodowy Fundusz Zdrowia, wczesne wykrycie tej choroby daje bardzo duże szanse na długie życie w zdrowiu. W przypadku wczesnego wykrycia nowotworu w I stadium jeszcze przed przerzutami do węzłów chłonnych szansa na wyleczenie wynosi 90-100 proc. Jeśli nowotwór zostanie wykryty w II stadium, to szanse na 5-letnie przeżycie nadal są wysokie i wynoszą ok. 70 proc. Natomiast rozpoznanie w III stadium z przerzutami do węzłów chłonnych to szansa 50-56 proc.

Najczęściej chorują kobiety po 50. roku życia, w Polsce to aż 80 proc. pacjentek. Jednak młodszy wiek nie oznacza, że kobieta nie zachoruje. Czynniki ryzyka rozwoju nowotworu piersi są głównie związane z predyspozycjami genetycznymi oraz ze stanem hormonalnym (czynniki reprodukcyjne, wiek pokwitania i przekwitania, stosowanie preparatów hormonalnych).

– W mojej rodzinie historia nowotworowa pojawiała się z pokolenia na pokolenie. Wszystkie kobiety od strony mamy chorowały na raka piersi lub raka jajnika. Ja jako nastolatka miałam w głowie myśl, że pewnie kiedyś ten rak też mi się przytrafi, ale według mitu, chorują kobiety po 50. roku życia, więc mam jeszcze sporo czasu – mówi Lidia Dyndor, autorka kanału @OnkoFitka Lidka.

U blogerki wykryto raka piersi, gdy była w 3. trymestrze ciąży ze swoim trzecim dzieckiem. Jednak lekarz, który wykrył 4 guzki w piersi ciężarnej kobiety, stwierdził, że nie są groźne. Po porodzie, badaniu USG piersi, które wykazało, że guzki się powiększyły i biopsji padła diagnoza: złośliwy rak piersi potrójnie ujemny. Po operacji, usunięciu piersi i chemioterapii Lidia Dyndor pokonała raka. Teraz dodaje sił innym kobietom chorym na raka na swoim kanale na YouTube „OnkoFitka Lidka".

Diagnoza nowotworu nie jest już wyrokiem śmierci

Mimo dość przerażających statystyk są też dobre wiadomości. Obecnie dostępnych jest coraz więcej nowych terapii, które pozwalają na skuteczne leczenie i znacznie przedłużają życie kobiet chorych na raka piersi. Dzięki temu diagnoza nowotworu nie jest już wyrokiem śmierci, jak to było odbierane jeszcze kilkanaście lat temu, ale staje się chorobą przewlekłą, z którą można długo żyć, a nawet można ją skutecznie wyleczyć.

– Rak piersi jest najczęstszym nowotworem wśród kobiet i niestety, liczba pacjentek rośnie. Niepokoić może również fakt, że współczynnik zgonów z powodu raka piersi się zwiększa. Przyczyny tego stanu rzeczy są złożone. Dobra wiadomość jest taka, że pojawiają się nieustannie nowe leki. Pozwalają one albo wyleczyć pacjentkę, albo osiągać długotrwałą remisję choroby lub też wydłużyć życie do czasu pojawienia się kolejnej przełomowej terapii. Dzięki nim nowotwory piersi możemy dzisiaj traktować często w kategorii choroby przewlekłej – wyjaśnia dr n. med. Katarzyna Pogoda, onkolożka kliniczna z Narodowego Instytutu Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie Warszawie.

Samobadanie najlepiej wykonywać raz w miesiącu. Należy rozpocząć od oględzin przed lustrem. Następnie należy kontynuować je pod prysznicem. Namydlenie skóry ułatwia wyczucie zmian w piersiach.

W Polsce mamy więc coraz lepszy dostęp do nowoczesnych i skutecznych terapii, dzięki czemu pacjentki mogą być skuteczniej leczone.

Jak informuje ekspertka obecnie w onkologii stosuje się tzw. wielodyscyplinarne leczenie skojarzone, a więc wykorzystuje metody postępowania miejscowego, czyli chirurgiczne usuwanie zmian nowotworowych i napromienianie oraz systemowego, takie jak chemioterapia, hormonoterapia, terapia celowana molekularnie, immunoterapia i koniugaty.

– 10 lat temu jeżeli ktoś miał chorobę przerzutową to walczył. Teraz weszliśmy w temat bardziej leczenia przewlekłego, bo rzeczywiście duża grupa pań w chorobie przerzutowej ma szansę na długie życie z chorobą jak z innymi chorobami przewlekłymi. Oczywiście są jeszcze duże wyzwania, są różne sytuacje kliniczne, gdzie dalej jeszcze nie jest tak idealnie, ale w dużej mierze u dużej grupy pań możemy na szczęście im pomóc – mówiła onkolożka dr n. med. Katarzyna Pogoda.

Dzięki postępowi medycyny i nowoczesnym terapiom chore na raka żyją coraz dłużej. Odsetek wyleczeń w porównaniu do innych nowotworów jest wysoki. Jednak największe szanse na wyleczenie daje wykrycie nowotworu we wczesnym stadium rozwoju. Dlatego tak ważne jest wykonywanie regularnie profilaktycznych badań, takich jak mammografia i USG piersi.

Jak rozpoznać raka piersi?

Przede wszystkim ważne jest samobadanie, dzięki któremu rozpoznaje się nawet 37 proc. nowotworów we wczesnym stadium choroby. Takie badanie warto wykonywać raz w miesiącu, a w przypadku predyspozycji genetycznych i występowania mutacji genu BRCA1 lub BRCA2 – raz w tygodniu. Warto jednak pamiętać, że nie każdy guz od razu oznacza raka, ponieważ mogą to być torbiele lub niezłośliwe zmiany.

Diagnostyka raka piersi obejmuje również wykonywanie badania USG, które każda kobieta powyżej 30. roku życia powinna wykonywać przynajmniej raz w roku, a w przypadku występowania raka piersi w rodzinie warto 2 razy w roku udać się do poradni ginekologicznej na taką diagnostykę.

Dodatkowo po 40. roku życia ważnym badaniem profilaktycznym jest mammografia, która pozwala na wykrycie raka w każdym stadium choroby. Każda kobieta powyżej 40. roku życia powinna je wykonywać raz na dwa lata, a po ukończeniu 50. roku życia powinna zgłaszać się na takie badanie raz w roku.

Obecnie w Polsce kobiety między 50. a 69. rokiem życia, które w ciągu ostatnich dwóch lat nie wykonywały mammografii lub posiadają skierowanie na powtórne badanie, mogą skorzystać z darmowej diagnostyki, finansowanej przez NFZ. W tym celu należy zgłosić się do swojej przychodni rodzinnej.

eprasa.pl 15097f4854

SANATORIA

To Polska stolica słońca. W tym uzdrowisku wygrzejesz się jesienią

Położona u stóp Gór Stołowych, na styku kultur i krajobrazów, przyciąga tych, którzy szukają czegoś więcej niż wypoczynku

Ola Głowacka

Kudowa-Zdrój jest jednym z najstarszych uzdrowisk w Polsce oraz Europie – tradycja leczenia sięga tu XVII wieku. Przez lata przyjeżdżali tu kuracjusze z całej Europy, korzystając z wyjątkowego mikroklimatu i bogactwa wód mineralnych.

Uzdrowisko z historią i klimatem

Miasto zachowało swój kameralny charakter. Sercem Kudowy jest Park Zdrojowy – zielona przestrzeń z pijalnią wód, sanatoriami i elegancką architekturą uzdrowiskową. To właśnie tutaj toczy się życie kurortu: spokojne spacery, poranne degustacje wód i długie rozmowy na ławkach w cieniu drzew.

Profil uzdrowiskowy Kudowy jest szeroki, ale wyraźnie ukierunkowany na współczesne problemy zdrowotne. Najczęściej leczy się tu:

- choroby układu krążenia (nadciśnienie, choroba wieńcowa),
- schorzenia metaboliczne (cukrzyca, otyłość),
- zaburzenia pracy tarczycy,
- choroby układu oddechowego,
- stany wyczerpania i przewlekłego stresu.

Jednym z najważniejszych „surowców leczniczych" Kudowy jest klimat. Uzdrowisko należy do najcieplejszych i najbardziej nasłonecznionych w Sudetach, a jednocześnie jest osłonięte od silnych wiatrów. Powietrze sprzyja regeneracji układu oddechowego, ale też poprawia ogólne samopoczucie. Oddycha się tu naprawdę inaczej – głębiej, spokojniej. To dlatego klimatyczna terapia jest jednym z podstawowych elementów kuracji.

Drugim filarem leczenia są wody mineralne – przede wszystkim szczawy, czyli wody bogate w dwutlenek węgla i cenne mikroelementy. Kuracja pitna: wspiera układ krążenia, reguluje metabolizm, poprawia pracę układu pokarmowego. Do tego dochodzą zabiegi uzdrowiskowe: kąpiele mineralne, hydroterapia, masaże, fizjoterapia i nowoczesna rehabilitacja kardiologiczna.

W Kudowie trudno pozostać w bezruchu – i bardzo dobrze. Uzdrowisko naturalnie zachęca do aktywności. Spacer po Parku Zdrojowym, trasy w okolicznych lasach czy wyprawa w Góry Stołowe (Błędne Skały, Szczeliniec) stają się elementem terapii. Lekka aktywność wspiera układ krążenia, poprawia wydolność i pomaga redukować stres. To podejście, które coraz częściej docenia współczesna medycyna: leczenie nie przez unikanie ruchu, ale przez jego mądre włączenie.

Dla kogo jest to miejsce?

Kudowa-Zdrój to dobry wybór dla osób, które:

- chcą zadbać o serce i układ krążenia,
- zmagają się z problemami metabolicznymi,
- potrzebują regeneracji po dużym stresie,
- szukają spokojnego, ale nie „sennego" uzdrowiska,
- chcą połączyć leczenie z łagodną aktywnością w naturze.

To uzdrowisko nie jest spektakularne w sensie kurortowej rozrywki. Jego siła tkwi w czymś innym – w konsekwentnym przywracaniu równowagi.

Na uzdrowiskowej mapie Kudowy-Zdroju działa kilka obiektów, które od lat cieszą się bardzo dobrą opinią zarówno wśród kuracjuszy, jak i lekarzy. Do najczęściej wybieranych należy Zespół Uzdrowisk Kłodzkich z sanatoriami, takimi jak Polonia, Bristol czy Zameczek – to miejsca z pełnym zapleczem zabiegowym i doświadczeniem w leczeniu chorób układu krążenia oraz metabolicznych.

Dużym uznaniem cieszy się także Sanatorium „Verde Montana", które łączy standard hotelowy z rozbudowaną ofertą rehabilitacyjną i strefą wellness, co przyciąga osoby szukające bardziej komfortowego pobytu.

Wśród kuracjuszy dobrze oceniane są również kameralniejsze ośrodki, jak Hotel Uzdrowiskowy „St. George" czy obiekty położone bezpośrednio przy Parku Zdrojowym – za spokojną atmosferę i bliskość natury.

Wybór konkretnego miejsca zależy od potrzeb zdrowotnych, ale wspólnym mianownikiem pozostaje wysoki poziom opieki i dostęp do naturalnych zasobów leczniczych Kudowy.

FOT. GETTY IMAGES

Kudowa-Zdrój jest najbardziej nasłonecznionym i najcieplejszym uzdrowiskiem w Polsce

FOT. GETTY IMAGES

Tłuszcze trans podwyższają poziom złego cholesterolu LDL, co sprzyja m.in. rozwojowi miażdżycy

DIETA

Składnik diety, który po cichu niszczy zdrowie. Warto więc go unikać

Emil Hoff

Dietetycy nie mają wątpliwości: tłuszczów trans powinno się spożywać jak najmniej. Przesada grozi poważnymi konsekwencjami z cukrzycą, rakiem i demencją włącznie. Jak wyeliminować je z diety?

Nienasycone tłuszcze trans już od dawna zostały zidentyfikowane przez dietetyków jako bardzo szkodliwe. Ich nadmiar w diecie może mieć potencjalnie niszczące dla zdrowia konsekwencje.

Tłuszcze trans występują naturalnie w mięsie (zwłaszcza wołowinie i baraninie) oraz w nabiale, szczególnie w mleku. Jednak ich największe stężenie występuje w olejach roślinnych po ich przemysłowym przetworzeniu, tzw. uwodornieniu. Uwalniają się także w czasie intensywnego smażenia na zwykłej domowej patelni.

Musisz szczególnie uważać na:

- fast foody i słone przekąski, takie jak czipsy,
- margaryny,
- koncentraty spożywcze,
- pieczywo i ciasto cukiernicze (i produkty, takie jak ciastka, herbatniki, wafelki, pączki, rogaliki, torty).

Nie trzeba być ekspertem, by zrozumieć, że tłuszcze trans należy ograniczyć w codziennej diecie. Dietetycy zalecają wręcz, by spożywać ich jak najmniej.

Jest kilka sposobów na to, by zmniejszyć ilość konsumowanych tłuszczów trans. Pierwszym jest stosowanie we własnej diecie zdrowych zamienników:

- WHO zwraca uwagę, że w zdrowej diecie warto ograniczać przede wszystkim tłuszcze nasycone i trans, a wybierać częściej tłuszcze nienasycone, obecne m.in. w oliwie z oliwek oraz olejach roślinnych – mówi mgr Anna Janiszewska-Janowicz, dietetyk Grupy Luxmed.

Zdrowe tłuszcze zawarte są m.in. w rybach, nasionach, wspomnianej oliwie z oliwek.

Drugi sposób to odpowiedni dobór kupowanych produktów. Unikaj tych wysokoprzetworzonych.

Sprawdzaj też etykiety. Tłuszcze trans nie są w nich wymieniane wprost; należy szukać określeń, takich jak:

- „częściowo uwodornione tłuszcze"
- „skrócone tłuszcze"
- „częściowo utwardzone oleje roślinne"

O tym, jak ważne jest wyeliminowanie z diety tłuszczów trans, zapewniają doskonałe wyniki badań populacyjnych, prowadzonych w Danii. To ten kraj jako pierwszy wprowadził regulacje dotyczące zawartości tłuszczów trans w produktach żywnościowych. Od 2003 r. obowiązuje tam zasada, że takich tłuszczów może być najwyżej 2 g w 100 g produktu (regulacja nie obejmuje produktów odzwierzęcych).

Już po kilku latach od wprowadzenia regulacji w Danii spadła liczba udarów, zawałów i zgonów związanych z chorobami układu krążenia.

Podobne ograniczenia wprowadzono także w UE, w tym w Polsce, w 2021 r. Nie znaczy to jednak, że nie musisz uważać na tłuszcze trans w żywności. Jeśli źle dobierzesz nawet produkty spełniające normy, w końcu tłuszczów może się zrobić za dużo. Szczególnie uważaj na towary importowane spoza UE, których nie obejmują unijne regulacje i może się w nich znajdować wyjątkowo dużo tłuszczów trans.

eprasa.pl 15097f4854

REHABILITACJA

FOT. GETTY IMAGES

W przypadku osób z afazją kluczowym elementem rehabilitacji są ćwiczenia logopedyczne, które pomagają w odzyskiwaniu funkcji mowy po udarze mózgu

Obserwacja ptaków ma terapeutyczny efekt. Zachęca do aktywności

Zdaniem naukowców obserwowanie ptaków może pomagać osobom po udarze mózgu odzyskiwać zdolności komunikacyjne.

Ola Głowacka

Afazja jest nabytym zaburzeniem neurologicznym wpływającym na język i komunikację. Dotyka około jednej trzeciej osób po udarze. Chorzy mogą mieć trudności z mówieniem, rozumieniem wypowiedzi, a także z czytaniem i pisaniem. Konsekwencją często jest ograniczenie kontaktów społecznych, co zwiększa ryzyko izolacji i depresji.

– Afazja to kradzież tożsamości – powiedziała dr Off, współkierująca programem leczenia afazji Big Sky na Uniwersytecie Michigan. – Osoby z afazją nie mają problemów intelektualnych. Są sobą, we własnej głowie. Problem polega na tym, że ich funkcja językowa uległa zmianie.

Specjaliści podkreślają, że najlepsze efekty rehabilitacji przynoszą metody łączące terapię kliniczną z aktywnościami osadzonymi w codziennym życiu pacjentów.

Początki projektu sięgają 2021 roku. Uczestnicy Intensywnego Kompleksowego Programu Leczenia Afazji (ICAP), realizowanego na uczelni, zainteresowali się tematyką sów i chcieli poznawać te ptaki podczas zajęć rehabilitacyjnych.

Eksponaty związane z sowami, w tym spreparowane okazy i materiały edukacyjne, pobudzały ciekawość uczestników i zachęcały ich do rozmów. Z czasem inicjatywa przerodziła się w stałą współpracę między ekolożką ptaków dr Victorią Dreitz a specjalistkami rehabilitacji poudarowej Jenną Musick i Catherine Off.

Obecnie każdego lata osoby po udarze zmagające się z zaburzeniami mowy uczestniczą w zajęciach terenowych poświęconych obserwacji ptaków. Program prowadzony jest wspólnie przez ornitologów i ekspertów od terapii mowy. Zdaniem badaczy kontakt z naturą tworzy naturalne i pozbawione presji środowisko sprzyjające komunikacji.

– Wymagania lingwistyczne są niewielkie, a uczestnicy mogą uczestniczyć na dowolnym poziomie – zaznaczyła dr Jenna Musick, współdyrektorka programu.

Jak podkreślają twórcy projektu, kluczowe znaczenie ma motywacja do nawiązywania kontaktu z innymi ludźmi.

– Funkcje komunikacyjne poprawiają się dopiero wtedy, gdy chcesz coś powiedzieć – powiedziała Off. – A my wyszliśmy z gabinetu terapeutycznego. Mówimy: Ciesz się towarzystwem ludzi, ciesz się przebywaniem na świeżym powietrzu i pozwól, by komunikacja nadeszła.

Zajęcia prowadzone w grupach pomagają uczestnikom koncentrować uwagę na wspólnym doświadczeniu i aktywnie angażować się w interakcje z innymi. Badacze wskazują, że zarówno kontakt z naturą, jak i wspólne przeżywanie różnych aktywności pozytywnie wpływają na samopoczucie.

Ptaki okazują się szczególnie wdzięcznym tematem. Ich śpiew, sezonowe migracje oraz różnorodność gatunkowa stanowią naturalny punkt wyjścia do rozmów.

Uczestnicy programu dzielą się obserwacjami, zadają pytania, pomagają sobie nawzajem w obsłudze sprzętu oraz kontynuują rozmowy po zakończeniu zajęć, także w gronie rodziny i znajomych.

Zespół badawczy pracuje obecnie nad oceną skuteczności programu oraz upowszechnieniem modelu rehabilitacji. Jeśli wyniki badań potwierdzą skuteczność tej metody, obserwacja ptaków może stać się cennym uzupełnieniem tradycyjnej rehabilitacji neurologicznej.

Afazję można leczyć

W wypadku afazji nabytej, np. u pacjentów po udarze mózgu, oprócz leczenia farmakologicznego konieczna jest terapia logopedyczna. U większości pacjentów daje ona dobre rezultaty i chory poprawia sposób wymowy czy też uczy się na nowo słów i ich sensu.

SENIORZY

Ta „cicha epidemia" zbiera coraz większe żniwo. Jej ofiarą padają wyłącznie ludzie starsi

Ola Głowacka

Najnowsze dane wskazują, że jednym z największych wyzwań zdrowotnych współczesnego świata staje się demencja, która jeszcze dwie dekady temu była znacznie mniej widoczna w statystykach zgonów.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zawartych w Global Health Estimates, globalna długość życia niemal wróciła do poziomu sprzed pandemii COVID-19. Jednocześnie rośnie znaczenie chorób przewlekłych, które odpowiadają za coraz większą część zgonów na świecie.

Szczególnie niepokojące są dane dotyczące demencji. Między 2000 a 2023 rokiem liczba zgonów związanych z tym schorzeniem potroiła się. W ciągu zaledwie dwóch dekad demencja awansowała z 19. na 5. miejsce wśród najczęstszych przyczyn śmierci na świecie.

Demencja nie jest pojedynczą chorobą, lecz zespołem objawów spowodowanych uszkodzeniem mózgu.

Najczęstszą jej postacią jest choroba Alzheimera, odpowiadająca za około 60-70 proc. wszystkich przypadków. Choroba prowadzi do stopniowego pogarszania pamięci, myślenia, orientacji, zdolności komunikowania się i wykonywania codziennych czynności. Wraz z postępem schorzenia chory staje się coraz bardziej zależny od opiekunów.

Specjaliści podkreślają, że choć ryzyko rozwoju demencji rośnie wraz z wiekiem, nie jest ona nieuniknioną konsekwencją starzenia się organizmu. Do czynników zwiększających ryzyko należą m.in. nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, otyłość, depresja, palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, brak aktywności fizycznej, izolacja społeczna oraz przebyte udary mózgu.

Wbrew obiegowej opinii pacjenci z demencją nie umierają wyłącznie „ze starości". W zaawansowanych jej stadiach dochodzi do zaburzeń połykania, niedożywienia, odwodnienia i częstych infekcji, zwłaszcza zapaleń płuc. Chorzy są również bardziej narażeni na upadki, złamania, hospitalizacje oraz powikłania innych chorób przewlekłych.

Postępujące uszkodzenie mózgu wpływa także na podstawowe funkcje życiowe i zdolność samodzielnego funkcjonowania. Z tego powodu WHO zalicza demencję do najważniejszych przyczyn niepełnosprawności, zależności od opiekunów oraz zgonów wśród osób starszych.

Szacuje się, że obecnie z demencją żyje około 57 milionów ludzi na świecie, a każdego roku pojawia się blisko 10 milionów nowych przypadków. Ponad 60 proc. chorych mieszka w krajach o niskich i średnich dochodach.

WHO wskazuje również, że demencja jest już siódmą najczęstszą przyczyną zgonów na świecie.

Eksperci nie mają wątpliwości, że wraz ze starzeniem się populacji liczba chorych będzie dalej rosła. Najnowsze dane WHO pokazują, że świat coraz skuteczniej walczy z wieloma chorobami zakaźnymi, ale jednocześnie musi zmierzyć się z epidemią schorzeń przewlekłych. Demencja stała się jednym z najbardziej widocznych symboli tej zmiany.

FOTGETTY IMAGES

Choroby neurodegeneracyjne coraz częściej odbierają seniorom samodzielność i pogarszają jakość życia u jego schyłku

eprasa.pl 15097f4854

PROGRAMOWO

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

W dniu 18. urodzin Grześka Kaja i Ada przygotowują dla niego niespodziankę. Tymczasem na SOR trafia 65-letni sportowiec po upadku z drabiny, a wyniki badań prowadzą lekarzy do niepokojących wniosków. Ekipa Tomka Jaworskiego otrzymuje wezwanie do willi, w której zgłoszono wypadek z bronią palną. Okoliczności zdarzenia budzą wątpliwości. Podczas tej wizyty Tomek zauważa u mężczyzny zdjęcie jego z Michałem, ojczymem Tomka... Podczas transportu pacjenta do szpitala dochodzi do krwotoku wewnętrznego.

G. 16:55

Gliniarze Śląsk

Polsat

Znika świadek koronny oraz policajnt, który miał go pilnować. Monitoring ujawnia, że obaj zostali uprowadzeni przez zamaskowanych osobników. W trakcie śledztwa zeznania bezdomnego kłócą się z tym, co widać na monitoringu. Co widział bezdomny mężczyzna? W jakiej sprawie i przeciwko komu miał zeznawać porwany świadek? Czy detektywi zdążą uratować uprowadzonych ludzi? Tymczasem syn Gutka, Dawid, zostaje zatrzymany.

G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Kulas rzuca się na Olka z pięściami. Nie słucha tłumaczeń, bo wszystko wskazuje na to, że to właśnie on – przyjaciel! – zbałamucił jego córkę. Aniela w ostatniej chwili powstrzymuje rozlew krwi. Jej też nie jest łatwo – krąży między nabuzowanym mężem a pasierbicą, która coraz bardziej zamyka się w sobie. Czy dziewczyna w końcu przyzna, jak było naprawdę? Maja uprzedza Radka, że umówiła się na kawę z przyjacielem. Radek jest zaskoczony i rozczulony jej lojalnością. Życzy Mai dobrej zabawy, zapewniając, że nie ma z tym problemu. Natomiast Kacprowi nie podoba się samodzielna krucjata żony przeciwko facetowi spod szkoły. Ona zaś krytykuje bierność męża, dochodzi między nimi do sprzeczki. Marysia jest rozdrażniona, a dodatkowo wciąż przejęta sytuacją Melki. Złość ustępuje, gdy ma okazję wygadać się przed... Pawłem – nadal tak dobrze się rozumieją.

G. 20:00

Barwy szczęścia

TVP 2

Hubert podejmuje decyzję o zgłoszeniu ataku na Adama, ale zastraszony chłopak twierdzi, że nie rozpoznaje Daniela. Asia konsultuje z Natalią spór sądowy z Lucyną. Bruno musi zmierzyć się z trudną rozmową z Amelią, która dowiaduje się o aresztowaniu Karoliny. Kiedy Karolina zostaje zwolniona, Stański traktuje ją z dystansem. Z kolei Kacper ponownie odwiedza lokal Feel Good, zafascynowany Luizą.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Lew dowiaduje się, że Kalski opuścił szpital i alarmuje Weronikę. Tymczasem Greg czeka przed domem Roztockiej na córkę – każe jej się pakować i jechać z nim. Kacper broni przerażonej Jagody. Gdy dziewczyna odmawia ojcu, ten nie ustępuje. Nagle przyjeżdża Weronika – grożąc policją, zabrania Kalskiemu zbliżać się do córki. Greg robi się agresywny! Hebel i Agnieszka przyjeżdżają do poprawczaka – mówią „Nochalowi", że zawalczą o jego kontakty z siostrzyczką. Chłopak jest poruszony i obiecuje wzorowe zachowanie. „Nochal" dotrzymuje słowa i Hebel dostaje informację, że chłopcy wrócili do treningów koszykówki. Na dodatek dają z siebie wszystko, bo... kibicuje im seksowna Sandra, żona Seby! Cieślikowie wprowadzają się do nowego mieszkania. Ich nowa sąsiadka nie podziela ich entuzjazmu...

G. 20:30

Felicita

TVP 1

Zośka wciąż nie potrafi porozumieć się z Ewką. Choć Jagoda podejmuje próbę pogodzenia zwaśnionych kobiet, zalicza porażkę. Głęboko zraniona Zośka nie jest bowiem gotowa na pojednanie. Tymczasem Oliwia z coraz większym niepokojem przyjmuje zapewnienia Giulii, że z Davide wszystko jest w porządku. Niespodziewanie w Warszawie pojawia się Wiktor, przywożąc zaskakującą propozycję, a Stella i Francesca przystępują do realizacji swojego planu.

G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Wiktoria opiekuje się Blanką i w szczerej rozmowie wyznaje córce, że rozstała się z mężem. Gdy dr Consalida na nowo rusza do akcji – i zaczyna szukać na własną rękę zaginionej wnuczki – kończy się to kolejnym atakiem w parku i... „krwawym starciem" lekarki z komisarzem Biegunem. Falkowicz nadal próbuje wyswatać Matyldę. Tym razem bierze na celownik Tomaszka oraz stażystę Julka Czaję. Kolejnym pacjentem profesora zostaje Mundek, który ma w szpitalu groźny wypadek i krwotok tętniczy.

eprasa.pl 15097f4854

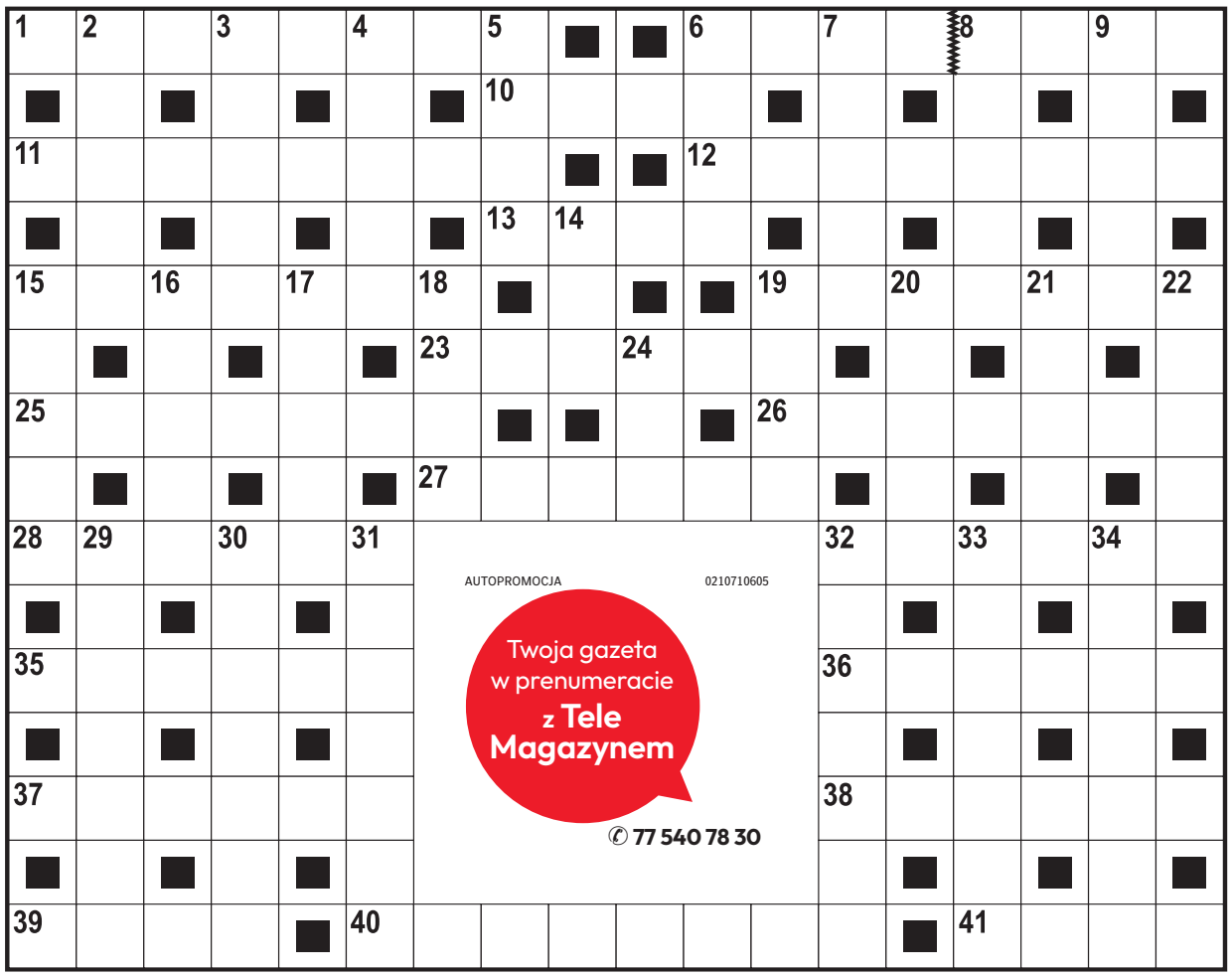
KRZYŻÓWKA NR 159

Poziomo:

1) był nim Wilhelm Tell,
6) kobieca postać z wierzeń słowiańskich,
10) część mechanizmu zegarka,
11) istota żywa, stworzenie,
12) przedstawiciel rządu do kontaktu z mediami,
13) nawierzchnia drogowa z kamienia,
15) chroniony ptak leśny, bargiel,
19) domowe – do odrobienia,
23) wieś w Małopolsce nad zaporą wodną,
25) publiczne zebranie wyborcze, wiec,
26) sprawa do załatwienia,
27) potocznie o Amerykaninie,
28) świąteczny dzień w judaizmie,
32) piętro widowni teatralnej,
35) doradczyni, powiernica, towarzyszka duchowa męża stanu,
36) święta rzeka dla wyznawców hinduizmu,
37) proces rozwoju, doskonalenie się,
38) tokijski port lotniczy,
39) kolce przy butach alpinisty,
40) wiara w lepszą przyszłość,
41) egzaminacyjny zestaw pytań.

Pionowo:

2) „Maska …”, film z rolą Antonio Banderasa,
3) meksykańska roślina kolczasta,
4) ostra przyprawa kuchenna,
5) czworobok o wszystkich bokach równych,
6) żaglowiec jak część tułowia,
7) uczy rozumu (w przysłowiu),
8) konna lub figurowa,
9) uciążliwe owady z rzędu muchówek,
14) główny składnik risotta,
15) np. Jurand ze Spychowa,
16) piłkarski klub z wawelskiego grodu,
17) druga żona Oktawiana Augusta,
18) … Kwitnącej Wiśni,
19) ćwiczenie gimnastyczne na drążku,
20) chronione przez oponę,
21) wykonuje podwodne prace,
22) główne miasto Zagłębia Ruhry,
24) wolny koniec omasztowania,
29) Jan Onufry, przyjaciel Michała Wołodyjowskiego,
30) wstążki zastępujące ordery,
31) sylwestrowy trunek,
32) roślina ozdobna, ukośnica,
33) wypukła technika graficzna,
34) syn Agamemnona i Klitajmestry.

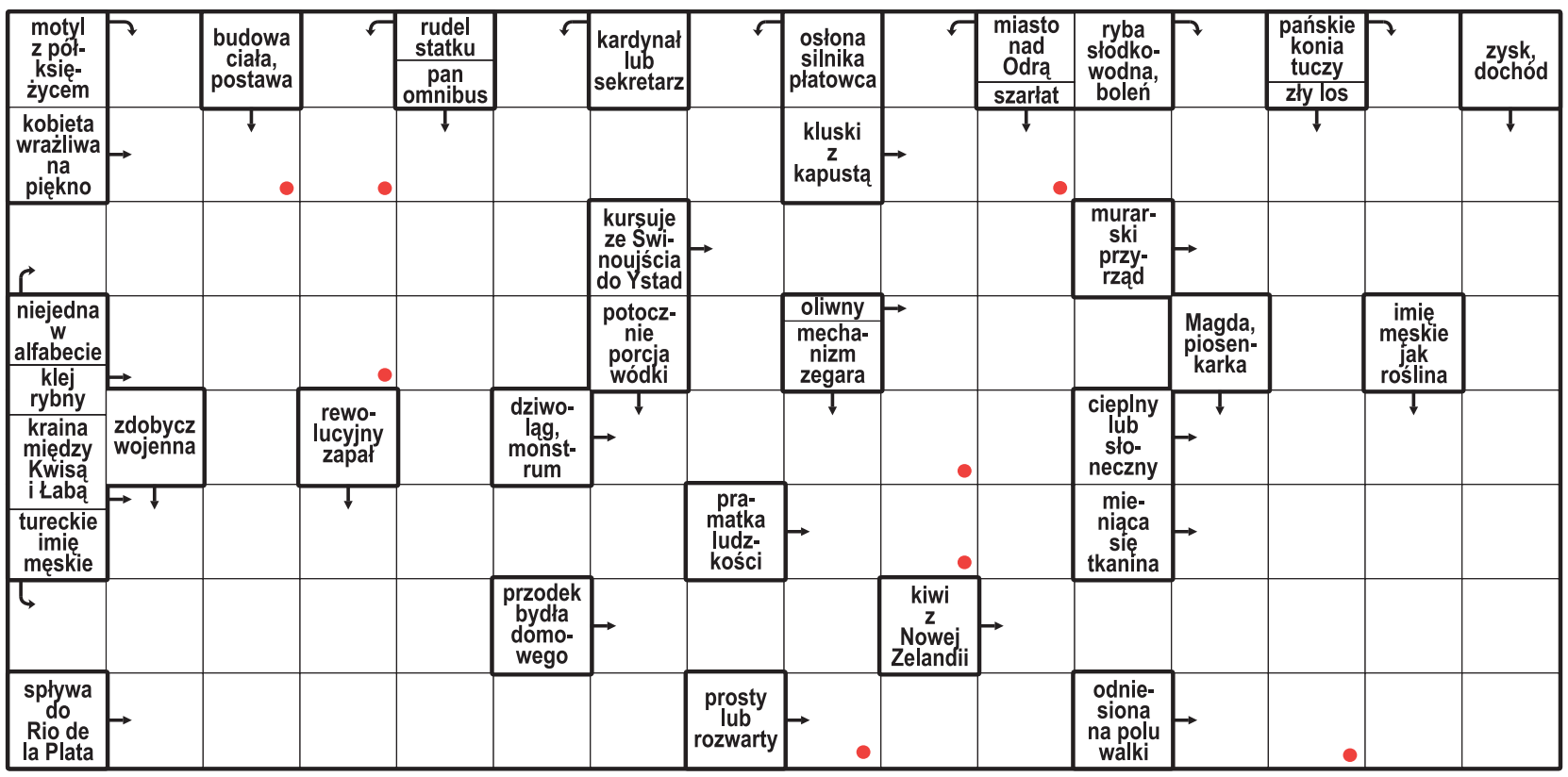


AUTOPROMOCJA 0210710605
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 77 540 78 30

ROZWIĄZANIE NR 158

P	R	Z	E	C	I	Ą	G	■	■	K	A	S	K	A	D	E	R
O	■	A	■	H	■	■	R	Y	G	A	■	■	O	■	O	■	O
D	■	C	■	W	O	D	A	■	■	R	O	C	K	■	R	■	B
P	L	I	S	A	■	R	O	Z	P	A	D	■	P	R	A	C	E
I	■	S	■	S	P	O	T	■	■	B	Y	K	I	■	D	■	R
S	Z	K	O	T	■	P	R	E	Z	E	S	■	T	R	A	K	T
■	O	■	C	■	O	■	O	■	■	L	■	K	■	E	■	U	■
P	Ł	A	Z	■	C	E	N	T	R	A	L	A	■	Ż	O	Ł	D
■	Z	■	K	■	Z							R	■	I	■	A	■
B	A	T	O	R	Y							P	U	M	E	K	S
E	■	E	■	E	■							■	Ł	■	P	■	Z
C	H	R	U	S	T							M	A	L	I	N	A
Z	■	M	■	Z	■							■	N	■	L	■	N
K	C	I	U	K	■							■	K	L	O	P	S
A	■	N	■	A	K	T	Y	W	I	S	T	K	A	■	G	■	A

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: STARÓWKA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważna decyzja otworzy przed Tobą nowe możliwości. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień sprzyja porządkom i rozmowom. Horoskop na dziś radzi postawić na szczerość.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię wiadomość, która zmieni plany. Horoskop dzienny na środę mówi, że dobrze na tym wyjdziesz.

Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj o siebie i bliskich. Horoskop dzienny zapowiada, że ciepła rozmowa pomoże rozwiązać problem.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś mówi, że błyśniesz dobrym pomysłem.

Rak (22.06 - 22.07)
Dzień sprzyja planowaniu. Horoskop dzienny na środę przypomina, że mały krok też daje sukces.

Lew (23.07 - 22.08)
Gwiazdy sprzyjają zgodzie. Horoskop dzienny to wskazówka, by otworzyć serce na nowe znajomości.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja wskaże Ci właściwą drogę. Horoskop na dziś podpowiada, by unikać pochopnych ocen.

Waga (23.09 - 22.10)
Przed Tobą dzień pełen inspiracji. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowe spotkanie doda Ci energii.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Cierpliwość przyniesie dobre efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by skupić się na obranym celu.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Nietypowy pomysł może odmienić Twoje plany. Horoskop na dziś radzi słuchać dobrych rad życzliwych ludzi.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje pomogą Ci lepiej zrozumieć innych. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć czas na odpoczynek.

eprasa.pl 15097f4854

REKLAMA 0010981938

Szukasz pracy? Szukasz pracownika? Szukaj z nto!
Zapraszamy do współpracy!
gratka nto nto.pl naszemiasto.
e-mail: reklama@nto.pl
tel.: 534 902 476
693 960 978

REKLAMA 0011592932

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO
ODDZIAŁ REGIONALNY WE WROCŁAWIU

Wyciąg z ogłoszenia nr 136/2026/N

o V przetargu ustnym nieograniczonym na najem na czas nieoznaczony lokalu użytkowego położonego przy ul. Lekarskiej 2 w Brzegu, z zasobu Agencji Mienia Wojskowego

Lokal użytkowy o powierzchni 188,92 m².
Wysokość wywoławczego miesięcznego czynszu netto: 3 600,00 zł.
Wysokość wadium i termin wpłaty: 10 800,00 zł do 29.10.2026 r.
Termin i miejsce przetargu: **4.11.2026 r., godz. 10:00**, budynek Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu, ul. Zwycięska 39, pokój nr 20 (parter).
Przed przystąpieniem do przetargu należy zapoznać się z jego szczegółowymi warunkami, zawartymi w pełnym ogłoszeniu wywieszonym w dniach **od 14.10.2026 r. do 4.11.2026 r.** na tablicy informacyjnej w siedzibie OR AMW we Wrocławiu przy ul. Sztabowej 32, w budynku OR AMW we Wrocławiu przy ul. Zwycięskiej 39, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz na stronie internetowej www.amw.com.pl.
Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać telefonicznie: 71/710-72-79.

ODDZIAŁ REGIONALNY AMW we Wrocławiu
ul. Sztabowa 32, 50-984 Wrocław
tel. (71) 710 72 00 • fax (71) 710 72 01
e-mail: wroclaw@amw.com.pl • www.amw.com.pl

PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.

Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

AUTOPROMOCJA 0010991848

AKTUALNE INFORMACJE Z REGIONU
nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA
ZNAJDŹ NAS
POLUB KOMENTUJ
www.facebook.com/ntopl

AUTOPROMOCJA 0011361391

Oddaj social media **w dobre ręce!**

Prowadzenie firmowych profili w social mediach, wymaga dużego zaangażowania, nakładu czasu i doświadczenia. To ciągła edukacja, długofalowe strategiczne działania, spójne ze strategią firmy. Skup się na prowadzeniu biznesu – social media zostaw nam!

Dyrektor Biura Reklamy
Tomasz Jaroch | tjaroch@nto.pl

Dlaczego warto wybrać właśnie nas?

Efektywność | Profesjonalizm | Przejrzystość współpracy | Zysk | Indywidualne podejście

Twoi klienci są w social mediach.

Aktywne prowadzenie firmowego konta zwiększa rozpoznawalność marki, pozwala dotrzeć do nowych klientów, buduje zaufanie i profesjonalny wizerunek. Regularne publikowanie treści sprawia, że Twoja firma staje się bardziej widoczna, zapada w pamięć i przyciąga uwagę odbiorców.

Tak prowadzimy nasze social media
ntopl
nowatrybunaopolska
@nto.pl
nowa-trybuna-opolska

REKLAMA 0010981956

nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA

reklama • ogłoszenie • komunikat • ogłoszenie drobne • artykuł sponsorowany • ogłoszenie rekrutacyjne • przetarg • reklama w NTO

Zamówisz: • e-mailem: reklama@nto.pl • SMS-em – tylko ogłoszenia drobne
Wszelkie informacje dostępne pod numerami telefonów: 693 960 978, 534 902 476, 691 582 692
Uwaga! Telefonicznie ogłoszeń nie przyjmujemy. Cennik, regulamin oraz kontakt znajdziesz na www.nto.pl/reklama

eprasa.pl 15097f4854

PIŁKA NOŻNA

Michał Listkiewicz: Krucjata i zorganizowana akcja

W piłkarskiej PKO Ekstraklasie w ostatnim czasie aż roi się od sędziowskich błędów. Co się dzieje z polskimi arbitrami? Jak poprawić aktualną sytuację? Rozmawiamy z Michałem Listkiewiczem, byłym arbitrem i byłym prezesem PZPN

Zbigniew Czyż

Prawdziwą burzę w środowisku piłkarskim wywołały ostatnie sędziowskie kontrowersje w meczach Legii z Wisłą i Jagiellonii z Górnikiem. Coś złego dzieje się z polskim sędziowaniem w PKO Ekstraklasie?

Oglądam inne ligi i tam też są błędy, a w lidze hiszpańskiej to jest ich multum! Myślę, że trochę się wyżywamy na polskich arbitrach i jest to chyba jakaś skoordynowana akcja. Problemem naszej piłki jest jakość gry, a nie jakość sędziowania.

Powtórki telewizyjne wykazują jednak, że sędziowie w ostatnim czasie w naszej lidze mylą się dosyć często.

Ale niestety pomijane jest w komentarzach to, jaki poziom ma nasza liga. Nie widzimy, że mistrz Polski jedzie do przeciętnej angielskiej drużyny w Lidze Europy i nie istnieje na boisku, cały czas jest natomiast alibi w postaci sędziów. Kiedyś rozmawiałem z Kazimierzem Górskim i on powiedział mi, że nigdy publicznie ich nie atakował. Dlaczego? Bo choć miał uzasadnione pretensje, to odbierało mu później argument w rozmowie z zawodnikami. I to było bardzo mądre. Ja w ogóle uważam, że to, co się dzieje ostatnio, to jest jakaś krucjata.

FOT. ARKADIUSZ WOJTASIEWICZ/POLSKA PRESS

Michał Listkiewicz w mocnych słowach odnosi się do krytyki sędziów. Uważa, że głównym problemem polskiej ligi jest poziom piłkarski

Mocne słowa.

Tę krucjatę wywołało kilku kolegów ze środowiska sędziowskiego i to jest dla mnie kompletnie niepojęte. Nie akceptuję takich zachowań jak panów Wójcika, Rostkowskiego, Lyczmańskiego, którzy dla jakichś osobistych karier medialnych pozwalają sobie na obrażanie i poniżanie swoich kolegów. Odnośnie tych panów, których nazwiska wymieniłem, to powiedziałbym tak: zapomniał wół jak cielęciem był.

Bardziej ma pan pretensje do sędziów aktualnie komentujących wydarzenia niż tych, którzy pracują na boisku?

Cała trójka tych arbitrów popełniała nie raz błędy, czasami poważne, tak jak ja, bo w tym fachu to jest nieuniknione.

Sędziowie od tego sezonu pracują przy obsłudze VAR z siedziby PZPN w Warszawie. Są komfortowe warunki i dzięki temu też miało być przecież lepiej.

I bardzo dobrze, że jest ta siedziba, ale przy VAR pracują ludzie i też mogą się mylić. Tam, gdzie jest człowiek, tam jest możliwość pomyłki. Zdarzają się ewidentne błędy, ale tak samo zdarzają się trenerom i piłkarzom. Dla mnie najlepszym VAR-owcem jest Paweł Gil, z tym, że on jest głównie wykorzystywany przez UEFA, szkoli zresztą sędziów VAR na całym świecie. Apeluję o opamiętanie w tym temacie.

Kiedyś był pan prekursorem sprowadzania do naszej ligi arbitrów z zagranicy. Może warto wrócić do tego pomysłu?

Zgadza się, ale to było na zasadzie wymiany i zaczynałem wtedy od współpracy z Węgrami. Pytanie, czy ci z zagranicy będą teraz lepsi? Czy naprawdę chcemy mieć u siebie takich sędziów jak pan Lahoz z Hiszpanii? Jeśli chodzi natomiast o szkolenie i wymianę, to jak najbardziej jestem za takim pomysłem.

Widzi pan jakiś sposób, żeby poprawić tę całą sytuację w polskim sędziowaniu?

Przede wszystkim mamy za mało arbitrów. Nikt nie chce sędziować w ligach amatorskich, gdzie stawki są marne. Jak się pojedzie czasami na prowincję, to jest jeden arbiter, a nie trzech. Niektórzy muszą z kolei sędziować cztery mecze w weekend i to nie jest zdrowe. Młodzi szybko się zniechęcają, często właśnie przez to, że na górze jest taki hejt i taka agresja. Dodatkowo, w ligach juniorskich czy dziecięcych rodzice oraz trenerzy są tak agresywni, nieprzyjemni i wulgarni, że taki osiemnastoletni sędzia się zniechęca i rezygnuje. Tym bardziej, że w lidze okręgowej dostanie 120 złotych, za co musi jeszcze sam dojechać i coś zjeść, a pół dnia ma wyjęte z życia.

Co w tej sytuacji?

Może dobrze byłoby wprowadzić takie rozwiązanie jak w Niemczech. Tam każdy klub w rozgrywkach amatorskich ma obowiązek zgłoszenia kandydata na sędziego. Taki człowiek idzie na kurs, a potem sędziuje. Nawet jeśli po roku czy dwóch latach ochota mu przejdzie, to jest jakieś wzmocnienie. W polskim sędziowaniu nie podoba mi się natomiast trochę coś innego. A mianowicie to, że niektórzy sędziowie chcą być celebrytami i są nieprzyjemni dla piłkarzy, a to nie tędy droga.

ŚRODA Z LIGĄ MISTRZÓW

Wielki hit w Manchesterze, „polskie" Porto z wizytą w Andaluzji

Bartosz Głąb

Największym hitem środowych meczów 2. kolejki piłkarskiej Ligi Mistrzów będzie starcie Manchesteru City z PSG. Warto spojrzeć na dwa starcia z udziałem reprezentantów Polski. Matty Cash i jego Aston Villa ugoszczą tureckiego giganta, natomiast trio z FC Porto zagra w stolicy Andaluzji.

W pierwszej kolejce fazy ligowej zarówno Manchester City, jak i PSG sięgnęły po pewne zwycięstwa. Angielski zespół wygrał 2:0 w Porto, natomiast Paryżanie rozbili przed własną publicznością Slovan Bratysława aż 6:1. Według kursów bukmacherskich faworytem rywalizacji są The Citizens, jednak zwycięzca poprzedniej edycji tych elitarnych rozgrywek na pewno również liczy na zdobycz punktową.

Jeśli chodzi o występy reprezentantów Polski, w środowy wieczór będziemy mogli liczyć na grę czterech zawodników. W angielskim Birmingham ekipa Aston Villi podejmie tureckie Fenerbahce Stambuł. Matty Cash mimo kontuzji odniesionej w meczu Ligi Narodów przeciwko Bośni i Hercegowinie w ostatni weekend zagrał cały mecz w Premier League i teraz również jest gotowy do gry.

Natomiast „portugalsko-polskie" FC Porto zagra na wyjeździe z hiszpańskim Realem Betis Sewilla. Spore szanse na występ, i to nawet w wyjściowym składzie, ma dwójka Polaków. Jakub Kiwior to oczywiście podstawowy defensor Smoków. Oskar Pietuszewski w poprzednią sobotę mimo wejścia tylko na końcówkę strzelił zwycięskiego gola w trudnym wyjazdowym meczu z Maritimo i być może teraz dostanie szanse w znacznie większym wymiarze czasowym. Niestety, Jan Bendarek wciąż będzie odbywać karę zawieszenia za czerwoną kartkę, którą dostał jeszcze w poprzedniej edycji Ligi Europy.

FOT. PAP/EPA

Oskar Pietuszewski to wielka nadzieja „polskiego" FC Porto

W telewizji za darmo na kanale TVP 1 będziemy mogli obejrzeć od godziny 21.00 mecz AS Roma – Real Madryt. Starcie na Stadio Olimpico w stolicy Włoch będzie dostępne bez opłat także w internecie na stronie sport.tvp.pl oraz w aplikacji TVP Sport. Spotkanie skomentują ze stadionu Jacek Laskowski oraz Robert Podoliński.

PLAN TRANSMISJI ŚRODOWYCH MECZÓW LIGI MISTRZÓW:

- 18:45 LASK Linz – Liverpool FC (CANAL+ Extra 2);
- 18.45 Feyenoord Rotterdam – Como 1907 (CANAL+ Extra 3);
- 21.00 Manchester City – PSG (CANAL+ Extra 1);
- 21.00 AS Roma – Real Madryt (TVP 1, CANAL+ 360, CANAL+ Sport 6);
- 21.00 Aston Villa – Fenerbahçe Stambuł (CANAL+ Extra 2);
- 21.00 Real Betis – FC Porto (CANAL+ Extra 3);
- 21.00 Bodø/Glimt – Borussia Dortmund (CANAL+ Extra 5);
- 21.00 Szachtar Donieck – AEK Ateny (CANAL+ Extra 6);
- 21.00 Slovan Bratysława – VfB Stuttgart (CANAL+ Extra 7);
- 21.00 Multiliga Mistrzów (CANAL+ Extra 4).

eprasa.pl 15097f4854

PIŁKA NOŻNA

Podsumowanie ostatnich gier w opolskiej klasie okręgowej

Wiktor Gumiński

Prezentujemy wyniki wszystkich spotkań 11. kolejki Football World Klasy Okręgowej oraz strzelców goli w poszczególnych meczach.

GRUPA 1

Skalnik Gracze - OKS Oras Olesno 2-3 (1-0)
Bramki: 1-0 Kutyła - 34., 2-0 D. Dulski - 50., 2-1 Gąsiorowski - 54., 2-2 Krzymiński - 58., 2-3 Ceglarek - 78.

LZS Mechnice - Stegu Start Jełowa 3-2 (1-2)
Bramki: 1-0 Kownacki - 21., 1-1 Petlinskyi - 24., 1-2 Karpenko - 43., 2-2 Oniala - 54., 3-2 Greinert - 85.

Stal II Brzeg - Swornica Czarnowąsy Opole 6-0 (4-0)
Bramki: 1-0 Jasiński - 7., 2-0 Żyrek (samobójcza) - 9., 3-0 Młynarczyk - 23., 4-0 Bujakiewicz - 39., 5-0 Jakubik - 53., 6-0 Saj (samobójcza) - 69.

Orzeł Źlinice - TOR Dobrzeń Wielki 4-3 (1-2)
Bramki: 0-1 Madeła - 9., 0-2 Marciniak - 12., 1-2 Boukharouba - 41., 2-2 Smolarek - 60., 3-2 Błazy - 70., 3-3 Zalewski - 85., 4-3 Cebula (samobójcza) - 90+2.

KS Krasiejów - LZS Kuniów 3-1 (1-1)
Bramki: 1-0 Skorzybót - 24., 1-1 Kaczor - 26., 2-1 Skorzybót - 50., 3-1 Pudlik - 74.

LZS Ligota Turawska - Źródło Krośnica 1-4 (1-2)
Bramki: 0-1 Podborączyński - 6., 0-2 Daniel - 11., 1-2 Miodusewski - 45., 1-3 Daniel - 81., 1-4 Smykała - 90+5.

Motor Praszka - Żubry Smarchowice Śląskie 2-3 (1-0)
Bramki: 1-0 Cichosz - 37., 1-1 Florek - 50., 2-1 Kałwak - 67., 2-2 Gałaszewski - 69., 2-3 Wolniewicz - 73.

Chrząszcz Chrząszczyce - Piast Strzelce Opolskie 5-2 (2-1)
Bramki: 1-0 Czollek - 19., 2-0 Kuc - 32., 2-1 Niepala - 36., 3-1 Janoszek - 59., 3-2 Steindor - 75., 4-2 Czollek - 83., 5-2 Padiasek - 87.

1.TOR Dobrzeń Wielki	11	26	33-10
2.KS Krasiejów	11	25	43-12
3.Orzeł Źlinice	11	25	40-19
4.Źródło Krośnica	11	22	45-27
5.Stal II Brzeg	11	21	33-31
6.Skalnik Gracze	11	20	27-15
7.LZS Mechnice	11	19	28-22
8.OKS Olesno	11	18	29-18
9.LZS Ligota Turawska	11	16	23-20
10.Chrząszcz Chrząszczyce	11	16	19-30
11.Żubry Smarchowice Śl.	11	13	22-24
12.Start Jełowa	11	12	15-36
13.Motor Praszka	11	11	12-31
14.LZS Kuniów	11	8	11-28
15.Swornica Czarnowąsy	11	3	8-31
16.Piast Strzelce Opolskie	11	0	15-49

FOT. MATERIAŁY ORŁA ŹLINICE

Orzeł Źlinice to pierwsza drużyna, która w tym sezonie pokonała TOR Dobrzeń Wielki - aktualnego lidera tabeli grupy 1

GRUPA 2

KS Cisowa Kędzierzyn-Koźle - GKS Głuchołazy 5-3 (1-1)
Bramki: 1-0 Piechal - 33., 1-1 Kolesnykov - 44., 1-2 Dziwisz - 58., 2-2 Suchy - 67., 3-2 Piechal - 71., 4-2 Piechal - 74., 5-2 Piechal - 77., 5-3 Juraniec - 86.

Orzeł Branice - LZS II Starowice Dolne 2-0 (0-0)
Bramki: 1-0 Łapuńka - 82., 2-0 Fedorowicz - 89.

GKS Triobud Grodków - KS Twardawa 4-1 (1-0)
Bramki: 1-0 Zawada - 12., 2-0 Małek - 46., 3-0 Dykus - 64., 4-0 Czeropski - 77., 4-1 Mięczakowski - 89.

LZS Racławiczki - Orzeł Reńska Wieś 0-1 (0-0)
Bramka: 0-1 Kulbaka - 66.

Polonia Głubczyce - Union Ujazd 1-0 (0-0)
Bramka: 1-0 Jamuła - 53.

Czarni Otmuchów - LZS Raszowa 2-1 (1-0)
Bramki: 1-0 Hasiak - 21., 2-0 Pacławski - 79., 2-1 Garbas - 88.

Pogoń Prudnik - Polonia Prószków-Przysiecz 4-2 (1-2)
Bramki: 0-1 Merta - 27., 0-2 Gogolok - 36., 1-2 Reiwer - 43., 2-2 Bawoł - 64., 3-2 Bawoł - 68., 4-2 Choiński - 73.

Unia Krapkowice - Chemik Kędzierzyn-Koźle 0-1 (0-1)
Bramka: 0-1 Zarzycki - 14.

1.GKS Grodków	11	30	48-7
2.Orzeł Branice	11	26	29-11
3.Orzeł Reńska Wieś	11	25	28-16
4.Pogoń Prudnik	11	24	33-18
5.Polonia Głubczyce	11	19	23-21
6.Czarni Otmuchów	11	18	25-22
7.Union Ujazd	11	17	18-12
8.LZS II Starowice Dolne	11	17	31-27
9.KS Twardawa	11	14	18-22
10.LZS Racławiczki	11	13	9-16
11.Polonia Prószków	11	10	19-25
12.Chemik K-Koźle	11	10	14-21
13.Unia Krapkowice	11	10	10-28
14.GKS Głuchołazy	11	8	11-27
15.LZS Raszowa	11	6	9-34
16.KS Cisowa K-Koźle	11	4	15-33

PIŁKA NOŻNA

Dwójka z przodu nadal bez potknięcia. Nie brakowało tym razem zwrotów akcji

Wiktor Gumiński

Podsumowanie zmagań w 10. kolejce BS Leśnica 4 Ligi Opolskiej, najwyższej wojewódzkiej klasy rozgrywkowej w piłce nożnej.

Wyniki 10. kolejki

ODRA II OPOLE - LZS STAROŚCIN 6-1 (1-1)
Bramki: 1-0 Osipiak - 12., 1-1 Reisch - 45+3., 2-1 Sakson - 47., 3-1 Drąg - 53., 4-1 Drąg - 56., 5-1 Wróbel - 83., 6-1 Drąg - 90.

VICTORIA ŻYROWA - LZS DOMASZKOWICE 4-4 (1-3)
Bramki: 0-1 Lechow icz - 3., 1-1 Góra - 8., 1-2 Zozulia - 15., 1-3 Lechowicz - 24., 1-4 Pisula - 46., 2-4 Duda - 57., 3-4 Kozołup - 70., 4-4 Jakubczak - 90+5.

COROTOP MAŁAPANEW OZIMEK - PO-RA-WIE WIĘKSZYCE 3-1 (2-0)
Bramki: 1-0 S. Dębski - 11., 2-0 Fąferko - 34., 2-1 Kuchta (samobójcza) - 63., 3-1 Zychowicz - 77.

ŚLĄSK ŁUBNIANY - FORTUNA GŁOGÓWEK 2-2 (0-1)
Bramki: 0-1 Zalewski - 22., 1-1 Miroszka - 52., 1-2 Tandereszczak - 72., 2-2 Miroszka - 75.

MKS GOGOLIN - ADAMIETZ KADŁUB 3-7 (1-1)
Bramki: 1-0 Mizielski - 11., 1-1 Kubiak - 29., 2-1 Mizielski - 49., 2-2 Wojtasik - 51., 2-3 Bienias - 53., 3-3 Orlik - 60., 3-4 Wojtasik - 68., 3-5 Pielok - 71., 3-6 Wojtasik - 74., 3-7 Pielok - 76.

STAL ZAWADZKIE - LZS STAROWICE DOLNE 0-2 (0-1)
Bramki: 0-1 Sluga - 9., 0-2 Glanc (samobójcza) - 80.

START NAMYSŁÓW - RUCH ZDZIESZOWICE 2-2 (0-2)
Bramki: 0-1 Czech (samobójcza) - 28., 0-2 Giera - 35., 1-2 Sucharski - 71., 2-2 Łyszczarz (karny) - 81.

Tabela

1.Odra II Opole	10	30	37-8
2.LZS Starowice Dolne	9	27	35-5
3.Ruch Zdzieszowice	10	21	28-11
4.Adamietz Kadłub	10	16	32-24
5.LZS Domaszkowice	10	16	18-12
6.Małapanew Ozimek	10	16	21-18
7.Start Namysłów	10	16	21-20
8.LZS Starościn	10	15	21-23
9.Victoria Żyrowa	10	9	15-31
10.Fortuna Głogówek	9	8	13-22
11.Po-Ra-Wie Większyce	10	7	15-29
12.Stal Zawadzkie	10	7	9-23
13.MKS Gogolin	10	6	13-34
14.Śląsk Łubniany	10	4	19-37

FOT. ARTUR MUSIAŁ/START NAMYSŁÓW

W meczu Start Namysłów - Ruch Zdzieszowice ostatecznie padł remis, mimo że na półmetku to przyjezdni mieli dwubramkową zaliczkę

SPORTY WALKI

Wszystkie 80 tysięcy biletów na walkę sprzedano w godzinę

Jacek Kmiecik

Bilety na walkę byłych brytyjskich mistrzów świata w boksie Tysona Fury'ego i Anthony'ego Joshuy na Principality Stadium w Cardiff wyprzedały się w ciągu zaledwie godziny.

Walka odbędzie się 11 grudnia i będzie transmitowana przez platformę Netflix.

W piątek o godzinie 12 czasu lokalnego w sprzedaży pojawiło się około 80 000 biletów. Najdroższy (wliczając opłaty serwisowe) kosztował 13 128 funtów (17 370 dolarów), a najtańszy 88,50 funta (117 dolarów). Cieszyły się one ogromnym zainteresowaniem.

W ciągu kilku minut od uruchomienia sprzedaży biletów w kolejce online ustawiło się ponad 500 000 osób. Bilety szybko się wyprzedały. Pojawiły się jednak już na stronach internetowych oferujących odsprzedaż biletów: miejsca VIP przy widowni kosztują 73 600 funtów, a miejsca w wyższych rzędach 425 funtów.

38-letni były mistrz WBC, Fury, ma na koncie 36 zwycięstw, dwie porażki (z Ołeksandrem Usykiem) i jeden remis (z Deontayem Wilderem). Ostatnia walka popularnego „Gypsy Kinga" odbyła się w lipcu w Tajlandii, kiedy to znokautował Polaka Mariusza Wacha w siódmej rundzie.

36-letni Joshua, który wcześniej posiadał mistrzowskie pasy WBA, WBO i IBF, ma bilans 30-4 (dwie porażki z Usykiem i po jednej z Andym Ruizem i Danielem Dubois). W lipcu „AJ" znokautował Albańczyka Christiana Prengę w drugiej rundzie.

Wygrana Zająca

Tymczasem podczas XTB KSW 122 w Rzeszowie Sergiusz Zając, który przestrzelił z wagą, potrzebował niewiele ponad minuty na pokonanie francuskiego Marokańczyka Salima El Quassaidiego.

Zwyciężając w rodzinnym mieście, 28-letni Zając wyśrubował swój bilans w KSW na 4-1. Co ciekawe, wszystkie wygrane odniósł przez nokauty w pierwszych rundach.

Niewykluczone jednak, że było to pożegnanie „podkarpackego rzeźnika" z największą polską organizacją - MMA. - Gra nie zawsze jest warta świeczki. Nie dam mu kolejnej walki bez ustalenia nowych zasad współpracy - zastrzegł dyrektor sportowy KSW Wojsław Rysiewski.

eprasa.pl 15097f4854